

**TINGKAT PEMAHAMAN PELATIH SEKOLAH SEPAKBOLA DI
KABUPATEN SLEMAN PADA PROGRAM
LATIHAN SEPAKBOLA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan



Oleh:

Inam Mashud Abdullah
12602241004

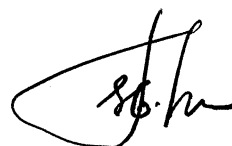
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
YOGYAKARTA
2016**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Tingkat Pemahaman Pelatih Sekolah Sepakbola Di Kabupaten Sleman terhadap Program Latihan Sepakbola” yang disusun oleh Inam Mashud Abdullah, NIM 12602241004. Telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, April 2016

Dosen Pembimbing,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 's.b. Irianto', enclosed within a large, stylized oval loop.

Drs. Subagyo Irianto, M. Pd.
NIP 196210101988121001

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Tingkat Pemahaman Pelatih Sekolah Sepakbola Di Kabupaten Sleman Terhadap Program Latihan Sepakbola” yang disusun oleh Inam Mashud Abdullah, NIM 12602241004 telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 28 Juni 2016 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Subagyo Irinato, M.Pd	Ketua Penguji		25/7/16
Danang Wicaksono, M.Or	Sekretaris Penguji		25/7/16
Nawan Primasoni, M.Or	Penguji I		18/7/16
Dr. Or Mansur, MS	Penguji II		19/7/2016

Yogyakarta, Juli 2016

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed
NIP 19640707 198812 1 001

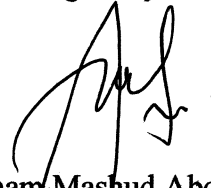
SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Tingkat Pemahaman Pelatih Sekolah Sepakbola Di Kabupaten Sleman terhadap Program Latihan Sepakbola” benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, April 2016

Yang menyatakan,



Inam Mashud Abdullah
NIM 12602241004

MOTTO

1. “Sesungguhnya Sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai dari satu urusan, kerjakanlah sungguh-sungguh urusan lain”.
(QS. AL Insyirah)
2. “Kemajuan bukanlah karena memperbaiki apa yang telah kau lakukan tapi mencapai apa yang belum kau lakukan”. (Kahlil Gibran)
3. “Orang yang baik bukan yang tidak pernah melakukan kesalahan, tapi yang menyadari kesalahannya dan memperbaikinya”. (Rhoma Irama)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur alhamdulillah dan terimakasih kepada Allah SWT, kupersembahkan karya kecilku ini untuk :

1. Orang tua tercinta, Bapak Ali Muhajir dan Ibu Sri wahyuningsih yang telah mencurahkan kasih sayang, doa, dukungan dan fasilitas kepada saya disepanjang pengerjaan skripsi ini.
2. Kakak ku tersayang, Imam Nawawi, Imam Mahfudin, dan Mutik Arintowati yang selalu membuat suasana bahagia dan selalu memberi semangat dan dukungan.
3. Untuk kekasihku, Ryn Mifta yang selalu menemaniku dan memberi motivasi dan dukungan.
4. Teman-teman seperjuangan PKO A angkatan 2012, terima kasih atas kebersamaan dan kekompakkannya.

TINGKAT PEMAHAMAN PELATIH SEKOLAH SEPAKBOLA DI KABUPATEN SLEMAN PADA PROGRAM LATIHAN SEPAKBOLA

Oleh :

**Inam Mashud Abdullah
12602241004**

ABSTRAK

Dalam melaksanakan program latihan harus menerapkan dan mengacu pada prinsip-prinsip latihan, sehingga proses berlatih melatih dapat mencapai tujuan dan sasarannya, oleh karena itu seorang pelatih harus mempunyai pemahaman mengenai program latihan Sepakbola. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tentang Pemahaman pelatih sekolah sepakbola di Kabupaten Sleman tentang perencanaan program latihan Sepakbola

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survei dan teknik pengumpulan data menggunakan angket. Subjek dalam penelitian ini adalah pelatih sekolah sepakbola di Kabupaten Sleman yang menangani kelompok umur 10-15 tahun sebanyak 31 orang. Untuk menganalisis data digunakan statistik deskriptif dengan persentase.

Hasil penelitian dan pembahasan diperoleh Tingkat Pemahaman Pelatih Sekolah Sepakbola Di Kabupaten Sleman pada Program Latihan Sepakbola yang masuk pada kategori sangat tinggi sebesar 45,17 %, pada kategori tinggi sebesar 51,61 %, pada kategori sedang sebesar 3,22 %, kategori rendah sebesar 0 % dan kategori sangat rendah sebesar 0 %. Hasil tersebut dapat disimpulkan Tingkat Pemahaman Pelatih Sekolah Sepakbola Di Kabupaten Sleman pada Program Latihan Sepakbola adalah tinggi.

Kata kunci : *Pemahaman, Pelatih SSB, Program Latihan Sepakbola*

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Tingkat Pemahaman Pelatih Sekolah Sepakbola Di Kabupaten Sleman pada Program Latihan Sepakbola” dengan lancar.

Dalam penyusunan skripsi ini pastilah penulis mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M. Pd., M.A., Rektor UNY, yang telah memberikan kesempatan melanjutkan studi di FIK UNY.
2. Prof. Dr. Wawan S.Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin dalam melaksanakan penelitian.
3. CH. Fajar Sri Wahyuniati, S.Pd., M.Or., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memfasilitasi dalam melaksanakan penelitian.
4. Drs. Subagyo Irianto, M.Pd. Dosen pembimbing, yang telah memberikan bimbingan, arahan, dukungan dan motivasi selama penulisan skripsi ini.
5. Agus Suprianto, S.Pd., M.Si., Penasehat akademik yang telah memberikan bimbingan akademik selama ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

7. Bapak dan ibu Staf Karyawan Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah membantu peneliti dalam membuat surat perijinan.
8. Teman-teman seperjuangan PKO, terima kasih dorongan dan semangatnya semoga Allah SWT membalas kebaikan kalian.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini. Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya. Dan penulis berharap skripsi ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan untuk acuan pembuatan skripsi selanjutnya agar menjadi lebih baik.

Yogyakarta, April 2016

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN SURAT PERNYATAAN.....	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	8
A. Deskripsi Teori.....	8
1. Hakikat Sepakbola	8
2. Hakikat pemahaman.....	10
3. Hakikat pelatih	11
4. Hakikat program latihan	14
5. Hakikat sekolah sepakbola.....	25
B. Penelitian Yang Relevan	29
C. Kerangka Berfikir	30
D. Pertanyaan peneliti	31
BAB III. METODE PENELITIAN.....	32
A. Desain Penelitian.....	32
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	32

C. Populasi dan sampel penelitian	35
D. Instrumen penelitian dan tehnik pengambilan data.....	36
E. Uji prasarat penelitian	39
F. Teknik Analisis Data.....	40
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	46
A. Hasil Penelitian	46
B. Pembahasan.....	52
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	55
A. Kesimpulan	55
B. Implikasi.....	55
C. Keterbatasan Penelitian	56
D. Saran	56
DAFTAR PUSTAKA.....	57
LAMPIRAN.....	59

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Daftar Sekolah Sepakbola.....	27
Tabel 2. Kisi Kisi Angket Penelitian.....	37
Tabel 3. Kisi Kisi Angket Penelitian (valid).....	37
Tabel 4. Uji Normalitas.....	38
Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas.....	39
Tabel 6. Kriteria Reliabilitas.....	42
Tabel 7. Kriteria Pengkategorian.....	43
Tabel 8. Deskripsi Tingkat Pemahaman Pelatih	44
Tabel 9. Deskripsi Faktor Program.....	46
Tabel 10. Deskripsi Faktor Penyusunan Program Latihan.....	47
Tabel 11. Deskripsi Faktor Penentuan Tujuan Dan Sasaran.....	48

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Permohonan Ijin.....	58
Lampiran 2. Surat Permohonan <i>Expert Judgment</i>	63
Lampiran 3. Uji Validitas Dan Reliabilitas.....	67
Lampiran 4. Statistik Data Penelitian.....	70
Lampiran 5. Data taraf kesukaran dan kategorisasi pemahaman.....	70
Lampiran 6. Angket Penelitian.....	73
Lampiran 7. Gambar Penelitian.....	79

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola mulai berkembang di Indonesia pada tahun 1920 yang diperkenalkan oleh bangsa Belanda pada saat menjajah Indonesia, awalnya olahraga ini hanya berkembang di kalangan orang-orang Belanda saja namun lambat laun bangsa pribumi juga memainkan olahraga ini sehingga berdirilah Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia atau PSSI pada tanggal 19 April 1930 di Yogyakarta.

Sepakbola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain, yang lazim disebut kesebelasan. Masing-masing regu berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam gawang lawan dan berusaha mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukkan, (Sarumpaet, 1992: 5). Sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya yang terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh anggota tubuh selain tangan, kecuali penjaga gawang diperbolehkan menggunakan tangan (Soekatamsi 1994: 3).

Sepakbola menjadi olahraga terpopuler di Indonesia, hal ini dapat dibuktikan dengan mudahnya permainan ini kita jumpai baik di desa maupun di kota, serta banyaknya sekolah sepakbola yang didirikan di setiap desa dan perkotaan bagaikan jamur di musim penghujan, sekolah sepakbola atau yang disingkat dengan SSB (Sekolah Sepakbola) di

Indonesia sangat subur dan banyak diminati oleh masyarakat kecil, menengah dan masyarakat kalangan atas. Sekolah sepakbola merupakan tempat berlatih untuk anak-anak yang ingin mendalami dunia sepakbola karena biayanya yang tidak mahal dan mudah dijangkau bagi masyarakat luas dan sering sekali orang tua memasukan anak anaknya kedalam sekolah sepakbola karena di latarbelakangi oleh berbagai macam faktor, seperti untuk mengisi waktu luang di sore hari, agar anak anaknya bisa bermain bola dengan handal, sebagian besar materi yang diberikan pada saat di sekolah sepakbola bukan hanya tentang materi sepakbola saja tetapi ada juga seorang pelatih yang memberikan materi tentang sopan santun dan budi pekerti yang baik ketika di dalam lapangan maupun di luar lapangan, tetapi tidak dipungkiri bahwa sekolah sepakbola hakikatnya untuk memberikan materi kepada anak didiknya berupa materi yang berkaitan dengan sepakbola seperti teknik dasar permainan sepakbola, pembelajaran fisik, dan taktik dalam permainan sepakbola.

Menjadi pemain sepakbola yang profesional, atlet harus menguasai teknik bermain bola yang baik, taktik yang bagus, fisik yang prima, serta mental yang bagus. (Rusli Lutan, dkk, 2000: 39) Untuk menguasai hal tersebut, atlet tentu harus mengikuti proses pembinaan dan program latihan yang diberikan oleh pelatihnya masing-masing yang berjenjang dan berkesinambungan sehingga tujuan yang jelas akan dicapai pada tiap jenjang mulai dari usia dini, remaja, junior sampai pada prestasi yang tertinggi pada usia senior. Maka diperlukanya proses latihan dan sebuah

program latihan yang sangat panjang dan terorganisir secara baik dan matang sebab dengan cara seperti itu pelatih dapat melahirkan atlet-atlet muda yang unggul dalam bidang olahraga terutama olahraga sepakbola, pelatih yang bisa dibilang sukses apabila pelatih tersebut dapat mengantarkan atletnya dalam suatu keberhasilan yang tinggi karena tolak ukur dari keberhasilan seorang pelatih dapat dilihat dari keberhasilan atlet tersebut.

Pada dasarnya tugas utama seorang pelatih adalah mengantarkan atletnya memenangkan semua pertandingan, namun itu bukan perkara mudah untuk membimbing anak asuhnya bisa menjadi pemenang, maka peran pelatih disini sangat penting karena nama baik seorang pelatih berada di tangan atlet itu sendiri. Maka pelatih dituntut untuk mengerti serta memahami apa itu program latihan, agar dalam proses latihan dapat terorganisir secara baik dan lancar bukan hanya mengadakan latihan namun tidak adanya pedoman yang valid dalam melatih.

Latihan sepakbola sangat diperlukan perhatian khusus, terutama oleh pelatih. Pelatih mempunyai kewenangan memberikan program latihan selama latihan berlangsung. “Pelatih berperan sebagai pengelola program latihan yang mencakup kegiatan perencanaan, pelaksanaan, pengawasan, dan penilaian”. Program latihan merupakan faktor yang penting dalam menentukan hasil latihan seorang atlet.

Program latihan merupakan hal yang sangat penting dan tidak dapat ditinggalkan dalam dunia kepelatihan. Kejuaraan sepakbola menjadi

tujuan pelatih dalam menyusun program latihan. Pengetahuan pelatih dalam membagi periodisasi latihan adalah faktor yang penting untuk menyusun sebuah program latihan. Pada saat atlet mempersiapkan kondisi fisik seringkali peningkatan latihan teknik kurang diperhatikan. Tetapi pada saat kegiatan peningkatan keterampilan teknik kapasitas kondisi fisik atau volume mulai menurun. Oleh sebab itu sebaiknya direncanakan program latihan jangka pendek dan panjang (Rusli Lutan, dkk, 2000: 39)

Pada saat ini di Daerah Istimewa Yogyakarta, olahraga sepakbola sudah sangat memasyarakat dan memiliki atlet usia dini yang sangat banyak. Selain itu saat ini banyak kompetisi sepakbola yang diselenggarakan di Daerah Istimewa Yogyakarta, Kompetisi yang diselenggarakan mengharuskan pelatih untuk mempersiapkan atlet agar siap dalam menghadapi kejuaraan dengan menyusun sebuah program latihan.

Namun menurut hasil diskusi dengan beberapa pelatih di SSB (Sekolah Sepakbola) saat pembelajaran mikro sepakbola di Daerah Istimewa Yogyakarta yang dilaksanakan tanggal 15 Februari - 29 Juli. Pelatih belum sepenuhnya menguasai peran pelatih sebagai pengelola program latihan yang mencakup kegiatan perencanaan, pelaksanaan, pengawasan, dan penilaian. Pelatih cenderung membuat program latihan secara mendadak ketika sudah dalam proses berlatih melatih.

Pelatih yang mampu memahami program latihan diharapkan agar dapat menyusun program latihan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan dan komponen untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam olahraga sepakbola. Menurut Sukadiyanto (2002: 14) “dalam melaksanakan program latihan harus menerapkan dan mengacu pada prinsip-prinsip latihan, sehingga proses berlatih melatih dapat mencapai tujuan dan sasarannya”. Selain harus mengacu pada prinsip latihan.

Melihat dari hal tersebut untuk itu perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui tingkat pemahaman pelatih sekolah sepakbola tentang program latihan di Kabupaten Sleman. Dari uraian yang telah penulis jabarkan diatas mengenai permasalahan pelatih sekolah sepakbola terhadap pemahaman program latihan dalam melatih anak usia dini maka harapanya setiap pelatih memahami program latihan. Untuk menindak lanjuti masalah ini, maka penulis tertarik untuk meneliti “Tingkat Pemahaman Pelatih Sekolah Sepakbola Di Kabupaten Sleman terhadap Program Latihan Sepakbola”

B. Identifikasi Masalah

Untuk menindak lanjuti tentang isi latar belakang di atas maka penulis menjabarkan apa yang berkaitan tentang tingkat pemahaman pelatih sekolah sepakbola tentang program latihan, selanjutnya berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka dapat diidentifikasi masalah–masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kurangnya pengetahuan pelatih tentang komponen-komponen program latihan untuk cabang olahraga sepakbola.
2. Pelatih belum mengerti dan menguasai sepenuhnya tentang program latihan.
3. Pelatih belum dapat menyusun dan merencanakan program latihan untuk cabang olahraga sepakbola dengan cara yang baik.
4. Belum diketahuinya tingkat pahaman pelatih sekolah sepakbola tentang perencanaan program latihan untuk cabang olahraga sepakbola.

C. Batasan Masalah

Mengingat waktu dalam penelitian ini relatif singkat dan banyaknya masalah yang teridentifikasi, maka masalah dalam penelitian ini dibatasi pada tingkat pemahaman pelatih sekolah sepakbola di Kabupaten Sleman terhadap perencanaan program latihan.

D. Rumusan Masalah

Bertitik tolak dari identifikasi masalah dan batasan masalah, agar lebih terarahnya penelitian ini maka masalah dapat dirumuskan adalah Seberapa besar tingkat pemahaman pelatih sekolah sepakbola di Kabupaten Sleman Terhadap perencanaan program latihan Sepakbola?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pemahaman pelatih sekolah sepakbola di Kabupaten Sleman terhadap program latihan Sepakbola.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi Sivitas Akademik Jurusan Kepelatihan Olahraga FIK UNY Hasil penelitian mampu memberikan informasi ilmiah mengenai Pemahaman Pelatih Sekolah Sepakbola Di Kabupaten Sleman Tentang Perencanaan Program Latihan Sepakbola.
2. Bagi Pelatih, sebagai pedoman dalam meningkatkan proses latihan yang menarik dan tidak membosankan serta sebagai bahan pertimbangan untuk semakin meningkatkan kinerja latihan di dalam lapangan maupun di luar lapangan.
3. Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan acuan untuk membantu mahasiswa lebih mendalami materi yang diambil dalam mata kuliah perencanaan program latihan sepakbola.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat sepakbola

Sepakbola terdiri dari dua tim yang bertanding, setiap tim terdiri dari 11 pemain. Terdapat seorang penjaga gawang yang dapat memainkan bola menggunakan tangan untuk menangkap bola di daerahnya. Penjaga gawang bertugas untuk menjaga gawang agar tidak kebobolan oleh lawan. Menurut Sucipto, dkk. (2000: 17), sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari 11 pemain dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya. Menurut Sukintaka, dkk. (1979: 103), bahwa sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola. Bola disepak kian kemari untuk diperebutkan di antara pemain-pemain, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke dalam gawang lawan. Dalam memainkan bola maka pemain dibenarkan untuk menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang diijinkan untuk memainkan bola dengan tangan di daerah kotak penaltinya. Tujuan dari masing-masing regu adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dengan pengertian pula berusaha sekuat tenaga agar gawangnya terhindar dari kebobolan penyerang lawan.

Menurut Joseph A. Luxbacher (1998: 2), bahwa di dalam pertandingan sepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba mencetak gol ke gawang lawan. Setiap tim memiliki kiper yang mempunyai tugas untuk menjaga gawang. Kiper diperbolehkan untuk mengontrol bola dengan tangannya di dalam daerah kotak penalti. Pemain lainnya tidak diperbolehkan menggunakan tangan atau lengan mereka untuk mengontrol bola, tapi mereka dapat menggunakan kaki, tungkai dan kepala. Gol akan tercipta dengan menendang atau menanduk bola ke dalam gawang lawan. Setiap gol dihitung dengan skor satu dan tim yang paling banyak menciptakan gol memenangkan permainan. Dalam permainan sepakbola kemenangan merupakan hal yang dicari oleh semua tim yang sedang bertanding. Sehingga berbagai cara, teknik dan strategi dilakukan pemain serta pelatih untuk mendapatkan kemenangan dalam suatu pertandingan.

Menurut Agus Salim (2008: 10) dijelaskan pada dasarnya sepakbola adalah olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki. Tujuan utamanya dari permainan ini adalah untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya yang tentunya harus dilakukan sesuai dengan ketentuan yang ditetapkan. Untuk bisa membuat gol harus tangkas, sigap, cepat, dan baik dalam mengontrol bola. Menurut Soedjono (1985: 16) sepakbola adalah suatu permainan beregu, oleh karena itu kerjasama regu merupakan tuntutan permainan sepakbola

yang harus dipenuhi oleh setiap kesebelasan yang menginginkan kemenangan.

2. Hakikat Pemahaman

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, pemahaman adalah proses, cara, perbuatan memahami atau memahamkan. Menurut Benyamin S. Bloom (Anas Sudijono, 2009: 50) pemahaman adalah:

Pemahaman (*comprehension*) adalah kemampuan seseorang untuk mengerti atau memahami sesuatu setelah sesuatu itu diketahui dan diingat. Dengan kata lain, memahami adalah mengetahui tentang sesuatu dan dapat melihatnya dari berbagai segi. Seorang peserta didik dikatakan memahami sesuatu apabila ia dapat memberikan penjelasan atau memberi uraian yang lebih rinci tentang hal itu dengan menggunakan kata-katanya sendiri.

Menurut Winkel dan Mukhtar (Sudaryono, 2012: 44), pemahaman adalah kemampuan seseorang untuk menangkap makna dan arti dari bahan yang dipelajari, yang dinyatakan dengan menguraikan isi pokok dari suatu bacaan atau mengubah data yang disajikan dalam bentuk tertentu ke bentuk yang lain.

Pemahaman bukan hanya kegiatan berpikir semata, melainkan pemindahan letak dari dalam disituasi yang lain. Pemahaman merupakan suatu kegiatan berpikir secara diam-diam dan menemukan dirinya dalam diri orang lain. Pemahaman atau *comprehension*, adalah suatu kemampuan yang umumnya mendapat penekanan dalam proses

belajar mengajar. Oleh karena itu, pelatih dituntut untuk memahami atau mengerti apa yang dimaksud dengan program latihan jangka panjang dalam cabang olahraga sepakbola, mengetahui apa yang sedang dikomunikasikan dan dapat memanfaatkan isinya tanpa keharusan menghubungkan dengan hal-hal yang lain. Pemahaman mencakup kemampuan untuk menangkap makna dan arti dari bahan yang dipelajari. Pemahaman termasuk dalam salah satu bagian dari aspek kognitif, karena pemahaman merupakan tingkat berfikir yang lebih tinggi.

3. Hakikat Pelatih

a. Pengertian Pelatih

Pelatih adalah seorang yang profesional, yang tugasnya membantu olahragawan dan tim dalam memperbaiki penampilan olahraga. Karena pelatih adalah suatu profesi, maka sebaiknya pelatih harus dapat memberikan pelayanan yang sesuai dengan standar atau ukuran professional yang ada. Sedangkan yang sesuai dengan standar profesi adalah pelatih harus dapat memberikan pelayanan pelatihan sesuai dengan perkembangan mutakhir pengetahuan ilmiah di bidang yang ditekuni (Pate Rotella, 1993:5).

Berdasarkan dari hal di atas maka sebaiknya para pelatih harus secara teratur menyesuaikan diri dengan perkembangan terbaru ilmu pengetahuan dan mengubah praktek kepelatihannya.

menurut (mc kinney, 1975). Pelatih-Pelatih yang baik harus mempunyai kemampuan sebagai berikut :

- 1) Mempunyai kemampuan untuk membantu atlet dalam mengaktualisasikan potensinya.
- 2) Bila membentuk tim akan didasarkan pada keterampilan individu yang telah diajarkan.
- 3) Mempunyai pengetahuan dan keterampilan teknis yang seimbang.
- 4) Mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan tingkat intelektual dengan keterampilan neuromuskuler atletnya.
- 5) Mampu menerapkan prinsip-prinsip ilmiah dalam membentuk kondisi atlet.
- 6) Lebih meningkatkan pada unsur pendidikan secara utuh, baru kemudian pada unsur pelatihan.
- 7) Membenci kekalahan, akan tetapi tidak mencari kemenangan dengan berbagai cara yang tidak etis.
- 8) Mempunyai kemampuan untuk mengendalikan dirinya
- 9) Mempunyai kemampuan untuk mengevaluasi peningkatan terhadap partisipasi atletnya
- 10) Mempunyai kemampuan untuk selalu dihormati oleh atletnya maupun teman-temannya; dan
- 11) Mempunyai dedikasi yang tinggi terhadap profesinya.

b. Peran Pelatih

Seorang pelatih bertugas menyiapkan atletnya agar berprestasi semaksimal mungkin dalam suatu pertandingan atau perlombaan. Sedangkan menurut Rusli Lutan, dkk (2000: 2), “Peran pelatih sebagai pengelola program pelatihan yang mencakup kegiatan perencanaan, pelaksanaan, pengawasan, dan penilaian”.

Menurut Sukadiyanto, (2002: 4) bahwa: Tugas utama pelatih adalah membimbing dan membantu mengungkapkan potensi yang dimiliki olahragawan, sehingga olahragawan dapat mandiri sebagai peran utama yang mengaktualisasikan akumulasi hasil latihan ke dalam kancah pertandingan.

Sugiyanto (1999: 13) menyatakan bahwa: Pekerjaan seorang pelatih demikian banyak, tetapi tugas utama seorang pelatih adalah membina dan mengembangkan bakat atlet untuk mencapai prestasi maksimal dalam waktu yang sesingkat-singkatnya serta pelatih yang baik seharusnya membuat program latihan untuk program tahunan, program bulanan, program mingguan, maupun program harian. Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa tugas utama pelatih adalah mengelola program pelatihan untuk membimbing dan membantu mengungkapkan potensi seorang atlet untuk mencapai prestasi yang maksimal.

4. Hakikat Program Latihan

a. Pengertian Latihan

Latihan adalah sebuah proses dalam suatu perencanaan program latihan untuk mencapai sebuah tujuan atau sasaran yang telah ditentukan. Menurut Sukadiyanto (2002: 7) menyatakan bahwa: Pengertian latihan yang berasal dari kata *training* dapat disimpulkan sebagai suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya. Meningkatkan kemampuan atlet dalam mencapai prestasi yang maksimal perlu adanya sebuah tujuan dan sasaran latihan. Rumusan tujuan dan sasaran latihan dapat bersifat jangka panjang untuk olahragawan yang masih junior yang sasaran dan tujuannya akan datang dalam satu tahun atau lebih dan bersifat jangka pendek yaitu kurang dari satu tahun yang sasaran dan tujuannya langsung diarahkan pada peningkatan unsur-unsur yang mendukung kinerja fisik (Sukadiyanto: 2002).

Menurut Mufidatul (2013: 8) mengatakan bahwa latihan adalah proses sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa latihan adalah kegiatan yang direncanakan guna menjadikan kebugaran pada diri seseorang dan dapat mempersiapkan siswa baik dari segi penampilan, kondisi fisik maupun teknik untuk menghadapi pertandingan.

b. Pengertian Program Latihan

Program latihan adalah kegiatan berlatih melatih yang sistematis agar diperoleh efisiensi dan efektifitas dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Menurut Sugiyanto (1999: 13) bahwa: Pembuatan program latihan ini sangat penting, yaitu: sebagai panduan kegiatan latihan yang terorganisir dalam mencapai prestasi maksimal, untuk menghilangkan atau menghindarkan faktor-faktor kebetulan dalam pencapaian prestasi, dan mempercepat tercapainya prestasi maksimal. Program latihan harus disusun secara teliti dan dilaksanakan secara tekun dan teratur sesuai prinsip-prinsip latihan.

Menurut Sukadiyanto, (2002: 14) “dalam melaksanakan program latihan harus menerapkan dan mengacu pada prinsip-prinsip latihan, sehingga proses berlatih melatih dapat mencapai tujuan dan sasarannya.” Sukadiyanto (2002: 14) menyatakan bahwa: “ beberapa prinsip latihan yang biasanya diterapkan dalam proses berlatih melatih secara simultan antara lain: (1) individual, (2) adaptasi, (3) beban lebih (overload), (4) beban bersifat progresif, (5) spesifikasi (kekhususan), (6) bervariasi, (7) pemanasan dan pendinginan *warm-up* dan *cooling*

down), (8) periodisasi, (9) berkebalikan (reversibilitas), (10) beban moderat (tidak berlebihan), dan (11) latihan harus sistematis.

c. Pentingnya Program Latihan Sepakbola

Berlatih keras dan tekun memang wajar dilakukan oleh atlet yang ingin mengejar prestasi setinggi-tingginya, oleh itu berlatih intensif memang dituntut dalam suatu program latihan yang terorganisasi dengan baik dan yang disusun secara sistematis. Konsekuensi dari latihan-latihan yang berat tentu saja adalah kelelahan dalam waktu yang cukup lama. Dan setelah itu atlet akan merasa segar dan bugar kembali. Akan tetapi ada sementara atlet yang ingin mengejar prestasi setinggi-tingginya dalam waktu yang terlalu singkat sehingga sering kali kurang memperhatikan pentingnya latihan yang sistematis dan metodis, serta istirahat yang cukup.

Menurut Herwin dalam materi perkuliahan perencanaan program latihan, program latihan sangat penting karena dapat menentukan arah yang ingin di capai dengan jelas, dapat mencapai efektivitas dan efisiensi yang tinggi, memudahkan dalam mengidentifikasi hambatan dalam mencapai tujuan, sebagai alat kontrol untuk menentukan tujuan yang sudah tercapai atau belum tercapai.

Apabila cara berlatih demikian dilakukan secara terus menerus, maka atlet akan mengalami kondisi yang labil sehingga mudah dihindangi penyakit yang didunia olahraga disebut *Staleness*. Akan tetapi sebenarnya *staleness* tidak perlu terjadi apabila beban latihan

diberikan secara bertahap dan progresif, jadwal latihan terencana dengan baik dan ada variasi-variasi yang menarik dalam jadwal seperti piknik, rekreasi dan sebagainya.

d. Prinsip-prinsip latihan

Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis bagi olahragawan (Sukadiyanto, 2011: 13).

Prestasi olahraga tidak akan meningkat jika dalam berlatih tidak berlandaskan prinsip-prinsip latihan. Banyak orang yang melakukan latihan tetapi sebenarnya mereka tidak melakukan latihan dengan benar. Latihan adalah suatu proses yang sistematis dari kerja fisik yang dilakukan berulang-ulang dengan menerapkan prinsip-prinsip latihan. Adapun yang dimaksud sistematis bahwa latihan tersebut dilaksanakan secara berencana, teratur, berpola, dan berkesinambungan. Sedangkan berulang-ulang diartikan bahwa gerakan yang dipelajari dilakukan beberapa kali sehingga gerakan itu menjadi otomatis dan refleksif dalam koordinasi gerak yang lebih mulus dan efisien. Prinsip-prinsip latihan yang akan dikemukakan disini adalah prinsip-prinsip dasar dari latihan yang perlu diketahui dan diterapkan dalam setiap cabang olahraga. Dengan pengetahuan

tentang prinsip-prinsip latihan tersebut diharapkan prestasi seorang atlet akan lebih cepat meningkat.

Adapun prinsip-prinsip dasar dalam latihan menurut Djoko Pekik (2000: 19) Adalah sebagai berikut:

1) Pilih latihan yang efektif dan aman

Latihan-latihan yang dipilih harus mampu untuk mencapai tujuan yang diinginkan secara efektif dan aman, artinya latihan yang dipilih dapat mencapai tujuan lebih cepat dan aman, bukan seperti fakta yang ada, yakni program yang ditawarkan dapat lebih cepat mencapai tujuan tetapi kurang aman atau sebaliknya aman tetapi tidak efektif atau kurang cepat, sehingga yang menjalani akan merasa bosan.

2) Kombinasi latihan dan pola hidup

Untuk mencapai tujuan latihan secara optimal disarankan jangan hanya melihat latihannya saja tetapi juga pola hidup atau kebiasaannya, yakni dalam hal pengaturan makan dan istirahatnya. Kombinasi latihan, pengaturan makan, dan istirahat akan sangat mempengaruhi keberhasilan latihan.

3) Latihan harus mempunyai sasaran atau tujuan yang jelas

Dalam latihan harus sudah dikonsepsi dari awal untuk apa tujuan yang akan dicapai dan pola latihan yang akan digunakan.

4) Pembebanan harus overload (beban lebih) dan progress (meningkat)

Pembebanan dalam latihan harus lebih berat dibanding aktifitas sehari-hari dan ditingkatkan secara bertahap sehingga mampu memberikan peningkatan yang berarti pada fungsi tubuh.

5) Latihan bersifat spesifik (khusus) dan individual

Model latihan yang dipilih harus disesuaikan dengan tujuan yang hendak dipakai, bersifat khusus dan tidak boleh disamakan antara satu orang dengan lainnya.

6) Reversible (kembali asal)

Tingkat kebugaran yang telah dicapai seseorang akan berangsur-angsur turun bahkan bisa hilang sama sekali, jika latihan tidak dikerjakan secara teratur dan terus menerus sepanjang tahun dengan takaran dan dosis yang tepat.

7) Tidak memaksakan kemampuan dan ketahanan

Program latihan harus diukur sesuai batas kemampuan dan tidak boleh dipaksakan, maka itu sebelum latihan dilakukan pengukuran kemampuan angkatan.

8) Continuitas (terus dan berkelanjutan)

Latihan sebaiknya dilakukan secara terus-menerus dan berkelanjutan sehingga minimal mempunyai fungsi mempertahankan kondisi kebugaran agar tidak menurun dan malah bisa untuk meningkatkan tingkat kebugaran secara optimal.

9) Hindari cara yang salah dan merugikan

Jangan latihan dengan cara yang salah dan tidak berkonsep. Karena latihan yang salah akan merugikan dan berdampak buruk pada hasil latihan. Dalam hal ini bisa di contohkan seseorang yang berlatih menggunakan alat beban haruslah tahu cara dan fungsi alat yang dipakainya, caranya menggunakan atau menggerakkan latihannya dan pengaturan nafas saat menggunakan alat tersebut. Jangan sampai salah menggunakannya, yang akan berakibat fatal di kemudian hari.

10) Lakukan latihan dengan urutan yang benar

Tahapan latihan merupakan rangkaian dari proses berlatih dalam satu sesi latihan dan harus urut mulai dari warming-Up latihan inti, dan coling-down. Jangan lakukan latihan sebelum pemanasan, karena fungsi pemanasan sangat penting dalam hal mempersiapkan hormon-hormon dan anggota tubuh untuk latihan.

Dalam mempelajari dan menerapkan prinsip-prinsip latihan harus hati-hati serta memerlukan ketelitian, ketepatan dalam penyusunan dan pelaksanaan program. Pada dasarnya latihan olahraga adalah merusak, tetapi proses perusakan yang dilakukan mempunyai tujuan untuk merubah dan menumbuhkan kualitas yang lebih baik, dengan syarat pelaksanaan latihan harus mengacu dan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan (Sukadiyanto, 2011: 13). Dengan demikian agar latihan dapat bermanfaat dan mencapai tujuan

yang ingin diharapkan dalam suatu proses latihan, maka perlu memperhatikan dan menaati prinsip-prinsip latihan diatas.

e. Penyusunan program latihan

Merancang suatu program latihan untuk sekumpulan atlet yang terlibat dalam olahraga perorangan seperti senam, atletik, renang dan sebagainya, memang merupakan masalah yang lebih rumit bagi pelatih dibandingkan dengan merancang latihan untuk atlet-atlet olahraga beregu seperti Bola Voli, Sepakbola, dan Bola Basket. Dalam olahraga perorangan setiap atlet harus diberikan intruksi yang jelas baik secara oral maupun tertulis mengenai apa yang harus dikerjakannya pada saat latihan.

Sering kali atlet-atlet olahraga perorangan harus bertanding tanpa didampingi secara langsung oleh pelatih. Oleh karena itu bagi atlet-atlet demikian penting pelatih menciptakan suatu "Isolation Training" atau latihan mandiri.

Menurut Djoko Pekik (2000: 19) Dalam *Isolation Training*, atlet untuk beberapa waktu berlatih sendiri tanpa didampingi langsung oleh pelatihnya. Maksud latihan demikian adalah untuk mempersiapkan atlet untuk berdikari, oleh karena suasana demikian atlet akan menjumpai dalam pertandingan-pertandingan sebenarnya. Adapun untuk olahraga beregu makin besar kumpulan orang yang dilatih makin besar pula sebaiknya toleransi pelatih dalam memberikan latihan-latihannya,

demikian pula makin besar kumpulan orang yang dilatih makin baik pelatih harus mengorganisasi jadwal latihan.

Pada umumnya makin besar kumpulan orang makin kecil sumbangan yang dirasakan oleh setiap anggota regu terhadap hasil keseluruhan tim. Karena itu, pelatih suatu cabang olahraga beregu mempunyai masalah-masalah yang agak berbeda dengan pelatih suatu cabang olahraga perorangan. Atlet olahraga perorangan biasanya mempunyai rasa tanggung jawab yang lebih besar terhadap prestasinya dibandingkan dengan atlet cabang olahraga beregu. Pelatih cabang olahraga beregu harus lebih fleksibel dalam cara mengajarkan keterampilan-keterampilan.

Oleh karena akan selalu ada perbedaan-perbedaan individu atlet, misalnya pada cara belajar, kecepatan belajar, dan adaptasi. Maka pelatih harus mempunyai banyak ragam dalam cara mengajar skills agar intruksi-intruksi yang diberikan benar-benar dapat di mengerti oleh setiap anggota tim, terutama pada waktu mengajar teknik-teknik atau driel-driel baru.

a. Program latihan jangka pendek (1 tahun - ke bawah)

Program jangka pendek merupakan pelaksanaan operasional rencana jangka menengah. Sasaran-sasaran latihan merupakan penjabaran sasaran dari program jangka menengah. (Sukadiyanto, 2011: 13). Rencana jangka pendek terdiri dari:

- 1) Program latihan tahunan (*macro cycle*)

- 2) Program latihan bulanan (messo cycle)
- 3) Program latihan mingguan (micro cycle)
- 4) Program latihan harian (mono cycle)

b. Program latihan jangka menengah (2 tahun sampai 4 tahun)

Sebagaimana disebutkan dalam paragraf di atas, bahwa rencana jangka menengah merupakan pelaksanaan langsung jangka panjang. Sebagai contoh, Sea Games diadakan setiap 2 tahun yang merupakan pelaksana langsung menuju Asian Games yang diadakan setiap 4 tahun. Sedangkan Asian Games logikanya adalah sebagai pelaksana menuju Olympic Games yang diadakan setiap 4 tahun juga. Untuk di Indonesia semestinya struktur rencana jangka menengah sebagai berikut : Kejuaraan Nasional 2 tahunan untuk menuju ke PON yang diadakan setiap 4 tahun sekali. Hasil PON untuk menuju ke Sea Games, berikutnya ke Asian Games, terakhir menuju ke Olympic Games. Jadi jangan terbalik ikut serta dalam Asian Games katanya untuk persiapan menuju ke Sea Games (hal ini pernah terjadi di Indonesia).

c. Program latihan jangka panjang (5 tahun sampai 12 tahun)

Tujuan rencana jangka panjang merupakan tujuan akhir untuk mencapai prestasi yang tinggi. Rencana jangka panjang sebenarnya merupakan pedoman instruksi tidak langsung terhadap jangka menengah dan rencana jangka pendek. Pada umumnya rencana jangka panjang dalam kegiatan olahraga prestasi di negara-

negara maju mengambil waktu 6 tahun, 8 tahun, 10 tahun, dan 12 tahun. Kemudian rencana jangka panjang dijabarkan menjadi rencana jangka menengah, selanjutnya dirinci menjadi jangka pendek. Tegasnya rencana jangka pendek merupakan pelaksanaan langsung rencana jangka menengah. Sedangkan rencana jangka menengah merupakan pelaksanaan langsung rencana jangka panjang.

Nossek (1982) membagi perencanaan program latihan menjadi 3 periode yaitu:

1) Tahap dasar atau pemula

Menentukan umur anak dan jenis latihan merupakan hal yang penting. Pada tahap ini sebaiknya banyak mengembangkan kapasitas fisik, keterampilan dasar, pola, dan pengalaman gerak yang berbeda. Keterampilan motorik juga dibutuhkan dalam bentuk motorik kasar. Hal tersebut sangat penting untuk melatih kemampuan konsentrasi, will power, dan identifikasi olahraga secara efektif

2) Tahap Menengah atau Built-up

Tahap ini dilaksanakan dua tahun setelah tahap dasar. Pada tahap ini ditekankan pada orientasi tujuan yaitu pengembangan performa. Latihan pada tahap ini adalah melanjutkan perbaikan kondisi fisik secara umum dan mulai mengarah kepada kondisi fisik khusus sesuai cabang pilihan, memperbaiki kemampuan

koordinasi, kombinasi dari berbagai macam gerak, mengajarkan keterampilan yang lebih sulit, memberikan pengetahuan teori tentang taktik dan mulai latihan mengikuti kompetisi.

3) Tahap Lanjut atau Penampilan Puncak

Tujuan dari tahap ini adalah mencapai prestasi yang setinggi-tingginya dan mempertahankan selama mungkin. Pada tahap ini berisikan melanjutkan penguasaan keterampilan motorik, menjaga kestabilan prestasi dalam kondisi kompetisi yang berbeda-beda, mengembangkan gaya perorangan, pencapaian kondisi fisik yang paling prima, berbagai pengalaman kompetisi, kebebasan memilih taktik yang fleksibel dalam mengatasi berbagai situasi kompetisi.

5. Hakikat Sekolah Sepakbola

Menurut Pedoman Dasar PSSI Pasal 35 Ayat 1 dan 2, “pertumbuhan dan perkembangan anak tidak hanya tergantung pada sekolah saja, akan tetapi juga pada keluarga, masyarakat atau organisasi yang melakukan tugas pembinaan pertumbuhan dan perkembangan seperti: organisasi pemuda, pelajar dan badan-badan pendidikan yang lain seperti Sekolah Sepakbola (SSB (Sekolah Sepakbola))”.

Anak-anak menggabungkan diri pada kegiatan olahraga di SSB (Sekolah Sepakbola) kemungkinan terdorong oleh rasa senang yang dialami.

Sekalipun dalam kegiatan tersebut terselip segi latihan, namun mereka anggap sebagai permainan atau rekreasi. Dengan meningkatkan olahraga dari kegiatan yang merupakan rekreasi dan kesenangan akan menjai pertandingan atau prestasi yang memerlukan kesempurnaan teknik yang dapat dibina dengan pengarahan tenaga, fasilitas maupun biaya, sehingga menjadi olahraga prestasi yang dapat dikembangkan.

SSB (Sekolah Sepakbola) (Sekolah Sepakbola) merupakan sebuah organisasi olahraga khususnya sepakbolayang memiliki fungsi mengembangkan potensi yang dimiliki atlet. Tujuan SSB (Sekolah Sepakbola) untuk menghasilkan atlet yang memiliki kemampuan yang baik,mampu bersaing dengan SSB (Sekolah Sepakbola) lainnya, dapat memuaskan masyarakat, danmempertahankan kelangsungan hidup suatu organisasi (Soedjono, 1999: 2).

SSB (Sekolah Sepakbola) merupakan wadah pembinaan sepakbola usia dini yang paling cepat. Saat ini sekolah-sekolah sepakbola kebanyakan siswa. Hal ini merupakan fenomena bagus mengingat peran sekolah sepakbola sebagai akar pembinaan prestasi sekolah sepakbola nasional yang mampu menjadi penyuplai pemain bagi klub yang membutuhkan. Selain itu tujuan utama SSB (Sekolah Sepakbola) sebenarnya untuk menampung dan memberikan kesempatan bagi para siswanya dalam mengembangkan bakatnya.

Disamping itu, juga memberikan dasar yang kuat tentang bermain sepakbola yang benar, termasuk di dalamnya membentuk sikap,

kepribadian, dan perilaku yang baik. Sedangkan prestasi merupakan tujuan jangka panjang (Soedjono, 1999: 3). Dengan demikian yang dimaksud SSB (Sekolah Sepakbola) dalam penelitian ini adalah suatu organisasi olahraga khususnya sepakbola yang memiliki fungsi mengembangkan potensi atlet, agar mampu menghasilkan atlet yang berkualitas dalam sepakbola.

Menurut Subagyo Irianto, (hasil wawancara oleh Bara Sauma Adiguna, untuk karya tulis mahasiswa berprestasi FIK, tahun 2011). Sekolah sepakbola yang berkualitas dapat dilihat melalui empat faktor utama, antara lain:

- a. Kualitas Pelatih: memiliki pengalaman yang cukup, dan memiliki wawasan yang luas tentang pembinaan usia dini.
- b. Kurikulum: memiliki kurikulum yang baik berdasar tingkatan umur, metode pembinaan dari sisi teknik, taktik dan mental, serta pembinaan secara keseluruhan dengan baik.
- c. Sarana dan Prasarana: Memiliki sarana dan prasarana yang baik (lapangan, bola, alat-alat peraga, ruang *fitness*, dan fasilitas-fasilitas penunjang) yang berstandar nasional maupun internasional. Manajemen: memiliki manajemen yang baik (Sauma Bara, 2011: 6)

Yogyakarta merupakan daerah istimewa yang menjadi salahsatu tujuan para pemuda dan pemudi untuk mendapatkan ilmu pendidikan, karena Yogyakarta mendapatkan julukan Kota Pelajar. Tentu saja dengan kedatangan para penuntut ilmu tersebut dapat mempengaruhi seluruh aspek yang ada di yogyakarta baik itu aspek perekonomian dan aspek dibidang

olahraga, bidang olahraga di daerah istimewa yogyakarta sangat berkembang pesat terutama di kabupaten sleman karena di kabupaten sleman terdapat universitas yang memiliki salahsatu fakultas ilmu keolahragaan yang terbaik di indonesia. Sangat terlihat jelas pengaruh dan manfaatnya dari kedatangan para mahasiswa yang menuntut ilmu di yogyakarta dengan cara bertukar inspirasi tentang dunia sepakbola baik dari dalam negeri maupun dari luar negeri guna meningkatkan kualitas olahraga terutama dicabang olahraga sepakbola di kabupaten sleman, banyaknya Sekolah Sepak bola di kabupaten sleman ini dapat menjadi ladang untuk berbagi ilmu tentang sepakbola. Sampai tahun 2012 banyak Sekolah Sepakbola yang bermunculan, seperti yang terlihat pada Tabel dibawah ini :

Tabel 1. Daftar Sekolah Sepakbola

NOMOR	NAMA SEKOLAH SEPAKBOLA	LOKASI
1	CAKAR MAS BERBAH	SLEMAN
2	GARUD JAYA	SLEMAN
3	PUTRA SEMBADA	SLEMAN
4	MATRA (MAGUWO PUTRA)	SLEMAN
5	BPJ	SLEMAN
6	OLD CRACK MATARAM	SLEMAN
7	GELORA MUDA	SLEMAN
8	PUTERA CONDONG CATUR	SLEMAN
9	ABBA (ANGKATAN BALONG BAYEN)	SLEMAN
10	SSB (Sekolah Sepakbola) KALASAN	SLEMAN
11	PESAT TEMPEL	SLEMAN
12	AMTRI TRIDADI	SLEMAN
13	BPM (BINA PUTERA MLATI)	SLEMAN
14	KKK	SLEMAN
15	AMS SAYEGAN	SLEMAN
16	REAL MADRID UNY	SLEMAN
17	SAYEGAN UNITED	SLEMAN
18	SATRIA PANDAWA	SLEMAN
19	BANGUN KERTO	SLEMAN

Sumber: Ikatan Sekolah Sepakbola Sleman 2016

Semua sekolah sepakbola yang ada di kabupaten Sleman tersebut bertemu dalam berbagai kompetisi yang dilakukan oleh Pengurus Daerah PSSI DIY ataupun yang diadakan oleh perorangan. Beberapa kompetisi antar Sekolah Sepakbola yang ada di Yogyakarta.

SSB (Sekolah Sepakbola) yang ada di kabupaten Sleman memberi pelatihan sepakbola secara praktik. Hal ini menjadi alasan untuk mengembangkan konsep SSB (Sekolah Sepakbola) yang yang tidak hanya memberikan metode pendidikan secara praktik. SSB (Sekolah Sepakbola) di kabupaten Sleman ini akan menawarkan program-program khusus yang belum dimiliki SSB (Sekolah Sepakbola) lainnya. Program-program khusus tersebut mengacu pada modul:

- a. Pendidikan Sepakbola (teori, praktik, peningkatan fisik dan skill)
- b. Layanan Gym dan Fitness
- c. Pendidikan Akademik (*Home Schooling*)

B. Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang dilakukan oleh Brian Yudhi Hertanto (2015) yang berjudul: “pemahaman pelatih renang tentang program latihan jangka panjang di Daerah Istimewa Yogyakarta” metode penelitian ini menggunakan deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan suatu objek peneliti. Populasi peneliian ini adalah pelatih renang yang terdaftar dalam PRSI di daerah istimewa yogyakarta. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 16 orang dari 9 perkumpulan renang yang terdapat di Daerah Istimewa Yogyakarta.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa persepsi pemain terhadap tingkat pemahaman pelatih adalah Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data pemahaman pelatih renang dalam kategori sangat tinggi sebesar 18,75% (3 pelatih), pemahaman pelatih renang kategori tinggi sebesar 31,25% (5 pelatih), pemahaman pelatih renang kategori sedang sebesar 12,5% (2 pelatih), pemahaman pelatih renang kategori rendah sebesar 31,25% (5 pelatih), dan pemahaman pelatih renang kategori sangat rendah sebesar 6,25% (1 pelatih).

C. Kerangka Berfikir

Sepakbola merupakan olahraga yang sangat menguras tenaga karena dalam sepakbola sangat diperlukan fisik yang kuat dan tenaga yang ekstra, selama kurang lebih 90 menit pemain di haruskan *moving* dan berlari untuk mencetak gol sebanyak banyaknya artinya olahraga ini sangat membutuhkan latihan yang ekstra dan berkesinambungan maka dari itu untuk mencetak atlet yang memiliki daya tahan, daya ledak, kekuatan dan power yang bagus hendaknya pelatih menerapkan program latihan yang cocok untuk atletnya, jangan sampai atlet tersebut hanya sekedar berlatih tanpa adanya pedoman latihan berbentuk program latihan yang terstruktur dengan baik dari pelatihnya karena hal itu dapat berdampak buruk bagi masa depan atlet jika mendapatkan latihan yang asal-asalan.

Semua pelatih diharuskan memahami dan mengerti apa itu program latihan khususnya program latihan jangka panjang karena pada dasarnya program latihan yang baik adalah tersusun dan terstruktur dengan baik,

jika semua telah di terapkan oleh pelatih maka dapat dipastikan atlet tersebut bisa dengan mudah meraih prestasi setinggi-tinginya, Pelatih merupakan orang yang di segani oleh para atletnya maka hendaknya pelatih harus mengerti apa yang dibutuhkan oleh atletnya guna meningkatkan performa.

Dari uraian tersebut maka secara garis besar pelatih harus memahami apa itu program latihan agar dalam proses latihan berlangsung dapat menentukan arah akan di bawanya atlet ke pentas yang lebih menjanjikan, pelatih juga hendaknya menerapkan semua yang telah dirancang dalam program latihan.

D. Pertanyaan Penelitian

Dengan adanya SSB (Sekolah Sepakbola) (Sekolah Sepakbola) di kabupaten Sleman dan banyaknya atlet-atlet usia dini serta pelatih di SSB (Sekolah Sepakbola) (Sekolah Sepakbola), maka peneliti berusaha mengetahui tingkat pemahaman pelatih sekolah sepakbola di kabupaten Sleman tentang program latihan. Orientasi yang ingin dilihat dan dipelajari adalah: seberapa besar tingkat pemahaman pelatih SSB (Sekolah Sepakbola) (Sekolah Sepakbola) pada program latihan di Kabupaten Sleman.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian yang menggambarkan objek berdasarkan subjek yang dijelaskan secara kuantitatif berupa bilangan dalam bentuk presentase.

Menurut Saifuddin Azwar (2012: 7) penelitian deskriptif adalah penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis dan akurat fakta dan karakteristik mengenai populasi atau mengenai bidang tertentu. Menurut Syofian Siregar (2010: 2) penelitian deskriptif adalah penelitian yang berkenaan dengan bagaimana cara mendeskripsikan, menggambarkan, menjabarkan, atau menguraikan data sehingga mudah dipahami. Menurut Suharsimi (2003: 309) menyatakan bahwa “penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi mengenai status suatu gejala yang ada, yaitu keadaan gejala menurut apa adanya pada saat penelitian dilakukan”.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini variabelnya adalah pemahaman pelatih sekolah sepakbola di Sleman terhadap program latihan, agar tidak terjadi kesalahan pengertian maka definisi operasional variabelnya adalah Tingkat Pemahaman Pelatih Sekolah Sepakbola Di Kabupaten Sleman terhadap Program Latihan Sepakbola, dapat memahami program latihan serta menerapkan dalam proses latihan. Pengukuran mengenai pemahaman

adalah penelitian ini menggunakan tes berupa pilihan ganda dan soal uraian yang berisi mengenai pemahaman tentang program latihan.

Adapun definisi oprasional variabelnya secara terperinci adalah sebagai berikut :

1. Program latihan

Seorang pelatih setingkat SSB (Sekolah Sepakbola) di Kabupaten Sleman yang menangani kelompok umur 10-15 tahun harus dan perlu memahami apa itu program latihan sehingga dapat mendukung tercapainya tujuan yang telah ditentukan. Untuk dapat memahami apa itu program latihan, pelatih sekolah sepakbola tentu diwajibkan memahami terlebih dahulu istilah-istilah yang ada pada program latihan dan selanjutnya mampu menerapkan apa yang sudah direncanakan dalam program latihan sehingga sasaran dan tujuan yang sudah ditentukan jauh-jauh hari dapat tercapai dan terlaksana dengan baik.

2. Pelatih SSB (Sekolah Sepakbola) di Kabupaten Sleman

Pelatih adalah seorang yang profesional yang tugasnya membantu olahragawan dan tim dalam memperbaiki penampilan olahraga. Karena pelatih SSB (Sekolah Sepakbola) adalah suatu profesi, maka sebaiknya pelatih harus dapat memberikan pelayanan yang sesuai dengan standar atau ukuran profesional yang ada. Sedangkan yang sesuai dengan standar profesi adalah pelatih harus dapat memberikan pelayanan pelatihan sesuai dengan perkembangan mutakhir pengetahuan ilmiah di bidang yang ditekuni.

3. Sekolah Sepakbola.

SSB (Sekolah Sepakbola) merupakan wadah pembinaan sepakbola usia dini yang paling cepat. Saat ini sekolah-sekolah sepakbola kebanyakan siswa. Hal ini merupakan fenomena bagus mengingat peran sekolah sepakbola sebagai akar pembinaan prestasi sekolah sepakbola nasional yang mampu menjadi penyuplai pemain bagi klub yang membutuhkan. Selain itu tujuan utama SSB (Sekolah Sepakbola) sebenarnya untuk menampung dan memberikan kesempatan bagi para siswanya dalam mengembangkan bakatnya. Disamping itu, juga memberikan dasar yang kuat tentang bermain sepakbola yang benar, termasuk di dalamnya membentuk sikap, kepribadian, dan perilaku yang baik. Sedangkan prestasi merupakan tujuan jangka panjang (Soedjono, 1999: 3).

Dengan demikian yang dimaksud SSB (Sekolah Sepakbola) dalam penelitian ini adalah suatu organisasi olahraga khususnya sepakbola yang ada di kabupaten sleman yang menangani kelompok umur 10 sampai 15 tahun dan memiliki fungsi mengembangkan potensi atlet, agar mampu menghasilkan atlet yang berkualitas dalam sepakbola.

4. Tingkat Pemahaman

Pemahaman adalah sesuatu hal yang kita pahami dan kita mengerti dengan benar. Suharsimi menyatakan bahwa pemahaman (*comprehension*) adalah bagaimana seorang mempertahankan, membedakan, menduga (*estimates*), menerangkan, memperluas, menyimpulkan, menggeneralisasikan, memberikan contoh, menuliskan kembali, dan

memperkirakan. Dengan pemahaman, siswa diminta untuk membuktikan bahwa ia memahami hubungan yang sederhana di antara fakta-fakta atau konsep. Pengukuran mengenai tingkat pemahaman adalah penelitian ini menggunakan tes berupa pilihan ganda (multiple choice) dan soal uraian yang berisi mengenai tingkat pemahaman pelatih sekolah sepakbola di kabupaten sleman tentang program latihan dalam cabang olahraga sepakbola.

C. Populasi Dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi menurut Sugiyono (2010: 117) adalah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah pelatih SSB (Sekolah Sepakbola) yang terdaftar pada ikatan sekolah sepakbola Sleman yang berjumlah 19 SSB (Sekolah Sepakbola) dan yang di antaranya ada 31 pelatih yang menangani kelompok umur 10-15 tahun.

2. Sampel Penelitian

Sugiyono (2010: 118) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel dalam penelitian ini adalah pelatih SSB (Sekolah Sepakbola) yang dimana sekolah sepakbolanya tersebut memiliki kelompok umur 10-15 tahun dan terdaftar pada ikatan sekolah sepakbola di Kabupaten Sleman. Karena penelitian ini menggunakan population sampling maka sampel dalam penelitian ini

adalah 19 SSB (Sekolah Sepakbola) dan ada 31 pelatih di kelompok usia 10-15 tahun di SSB (Sekolah Sepakbola) yang terdaftar oleh IKA SLEMAN. Menurut Suharsimi (2002: 112) “apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi.

D. Instrumen Penelitian Dan Tehnik Pengolahan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati secara spesifik (Sugiyono, 2011: 148). Langkah-langkah dalam pengadaan instrumen yang baik (Suharsimi, 2002: 142) adalah:

1. Perencanaan, meliputi perumusan tujuan, menentukan variabel, kategorisasi variabel. Untuk tes, langkah ini meliputi perumusan tujuan dan pembuatan table spesifikasi.
2. Penulisan butir soal, atau item kuisisioner, penyusunan skala, penyusunan pedoman wawancara.
3. Penyuntingan, yaitu melengkapi instrumen dengan pedoman mengerjakan, surat pengantar, kunci jawaban, dan lain-lain yang perlu.
4. Uji-coba, baik dalam skala kecil maupun besar.
5. Penganalisaan hasil, analisis item, melihat pola jawaban peninjauan saran-saran, dan sebagainya.

Instrumen penelitian menurut Sugiyono (2010: 148) adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang

diamati. Instrumen penelitian bertujuan untuk mempermudah dalam proses penelitian agar mendapatkan data penelitian secara cermat dan sistematis. Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tes. Tes digunakan untuk mengetahui pemahaman pelatih sekolah sepakbola terhadap program latihan sepakbola. Menurut Suharsimi (2010: 193) “Tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki individu atau kelompok”.

Jenis instrumen tes yang digunakan adalah soal pilihan ganda (*multiple choice*) dan soal uraian. Soal uraian terdiri dari, menjawab pertanyaan dari soal pilihan ganda. Penilaian dalam instrumen tes pilihan ganda (*multiple choice*) pada penelitian ini adalah jika jawaban benar maka nilainya adalah 1 dan jika jawaban salah maka nilainya 0. Penilaian untuk soal uraian adalah 2 jika jawaban sesuai dengan kata kunci jawaban, 0 apabila jawaban tidak sesuai dengan kata kunci jawaban dan apabila kurang lengkap namun mendekati benar maka mendapatkan nilai 1.

Cara menyusun instrumen penelitian menurut Sugiyono (2010: 149) agar memudahkan peneliti untuk mendapatkan data yang valid adalah menggunakan matrik pengembangan instrumen atau kisi-kisi instrumen.

Sebagai contoh misalnya variabel penelitiannya adalah tentang tingkat pemahaman pelatih sekolah sepakbola terhadap program latihan sepakbola, maka indikatornya bisa dari pengertian program latihan,

pentingnya menerapkan program latihan dan lain sebagainya, Untuk bisa menetapkan indikator-indikator dari setiap variabel yang akan diteliti, maka diperlukan wawasan yang luas dan mendalam tentang variabel-variabel yang akan diteliti, dan teori-teori pendukungnya.

Tabel 2. Kisi-Kisi Kuesioner Penelitian

Aspek	Faktor	Indikator	Nomor Item	
			Pilihan ganda	Uraian
Pemahaman Pelatih Sekolah Sepakbola di Kabupaten Sleman Terhadap Perencanaan Program Latihan Sepakbola	Program latihan	Pengertian program latihan	1	26
		Pentingnya program latihan	2	-
		Prinsip-prinsip latihan	21, 22, 23, 24, 25	
	Penyusunan program latihan	Program latihan jangka panjang, Program latihan jangka menengah, Program latihan jangka pendek	3,4,5,6,7	-
		Penyusunan periodisasi latihan	15, 16, 17, 18, 19, 20	27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35
	Penentuan tujuan dan sasaran	Tahap dasar	8,9	-
		Tahap menengah	10,11,12	-
		Tahap lanjutan	13,14	-

2. Teknik Pengambilan Data

“Metode pengumpulan data adalah cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data” (Suharsimi, 2003: 134). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrumen tes pilihan ganda (multiple choice) dan uraian sebagai teknik pengambilan data. Pengumpulan data dilakukan dengan mengedarkan tes kepada responden. Tes diedarkan dengan tujuan mendapatkan identitas responden dan untuk mengetahui tingkat pemahaman pelatih sekolah sepakbola tentang program latihan.

E. Uji Prasarat Penelitian

Uji prasarat dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas dan uji homogenitas.

1. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari tiap-tiap variabel yang dianalisis sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan rumus *Kolmogrov-Smirnov*. Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah $p > 0,05$ sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ sebaran dikatakan tidak normal. Rangkuman hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Uji Normalitas

Variabel	<i>Z</i>	<i>p</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
Tingkat Pemahaman Pelatih	0,631	0,820	0,05	Normal

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa nilai signifikansi (*p*) pada data Tingkat Pemahaman Pelatih diperoleh $0,820 > 0,05$, jadi data-data hasil penelitian tingkat pemahaman pelatih sekolah sepakbola di Kabupaten Sleman dapat disimpulkan berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kriteria homogenitas jika $F_{hitung} < F_{tabel}$ test dinyatakan homogen, jika $F_{hitung} > F_{tabel}$ test dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas

Test	df	F tabel	F hit	P	Keterangan
Tingkat Pemahaman	1:28	4,20	1,679	0,206	Homogen

Berdasarkan tabel 6 di atas diketahui hasil uji homogenitas tingkat pemahaman pelatih sekolah sepakbola di Kabupaten Sleman diperoleh nilai *p* hitung ($0,206 > p$ ($0,05$)), dengan hasil yang diperoleh tersebut dapat disimpulkan bahwa varians bersifat homogen.

F. Teknik Analisis Data

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, maka analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif. Dalam penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab sesuai dengan keadaan masing-masing responden, cara yang dipakai dalam pengumpulan data dengan memberikan angket. Angket yang digunakan adalah angket tipe pilihan yang meminta responden memilih jawaban, satu jawaban yang sudah ditentukan.

Analisis deskriptif bertujuan untuk memberikan deskripsi mengenai subjek penelitian berdasarkan data dari variabel yang diperoleh dari kelompok subjek yang diteliti. Data data kuantitatif dari penelitian deskriptif pada umumnya dapat dihitung jumlahnya atau frekuensinya, Analisis data deskriptif dalam penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar tingkat pemahaman pelatih sekolah sepakbola terhadap program latihan di kabupaten Sleman. Untuk menganalisis data yang telah ada, diperlukan analisis statistik dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Uji Validitas Instrumen

Uji Validitas Sebuah instrumen dikatakan valid menurut Suharsimi (2002: 145) “Apabila dapat mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat”. Penelitian yang valid adalah apabila terdapat kesamaan antara data yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya terjadi pada objek yang diteliti (Sugiyono, 2013: 121).

Pada penelitian ini peneliti menggunakan *software* Anates Ver 4.0.9 yang dikembangkan oleh Karno To, M. Pd. dan Yudi Wibisono, S.T. untuk perhitungan validitas butir soal pilihan ganda dan soal uraian. Rumus 2, dengan nilai angka kasar.

Tabel 3. Kisi-Kisi Kuesioner Penelitian (valid)

Aspek	Faktor	Indikator	Nomor Item	
			Pilihan ganda	Uraian
Pemahaman Pelatih Sekolah Sepakbola di Kabupaten Sleman Terhadap Perencanaan Program Latihan Sepakbola	Program latihan	Pengertian program latihan	1	23
		Prinsip-prinsip latihan	19, 20, 21, 22	-
	Penyusunan program latihan	Program latihan jangka panjang, Program latihan jangka menengah, Program latihan jangka pendek	2,3,4,5,6	-
		Penyusunan periodisasi latihan	14, 15, 16, 17, 18	24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32
	Penentuan tujuan dan sasaran	Tahap dasar	7,8	-
		Tahap menengah	9,10,11	-
		Tahap lanjutan	12,13	-

2. Uji Reliabilitas butir

Menurut Suharsimi (2002: 154) “Reliabilitas menunjuk pada satu pengertian bahwa instrumen dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Untuk menguji reliabilitas menggunakan komputer Seri *Alpha Cronbach* SPSS 21.

Rumus Alpha:

$$r_{11} = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right]$$

Menurut Suharsimi Arikunto (1998: 42), penggunaan Teknik *Alpha-Cronbach* akan menunjukkan bahwa suatu instrumen dapat dikatakan handal (reliabel) bila memiliki koefisien reliabilitas atau *alpha* sebesar 0,6 atau lebih.

3. Taraf Kesukaran Soal

Soal yang baik adalah soal tidak terlalu sukar. Soal yang terlalu sukar akan menyebabkan responden menjadi putus asa dan tidak mempunyai semangat untuk mencoba lagi karena di luar jangkauannya. Bilangan yang menunjukkan sukar dan mudahnya sesuatu soal disebut indeks kesukaran. Besarnya indeks kesukaran antara 0,00 sampai dengan 1,0.

Soal yang indeks kesukaran 0,00 menunjukkan bahwa soal itu terlalu mudah, sebaliknya indeks 1,0 menunjukkan bahwa soalnya terlalu sukar. Didalam istilah evaluasi, indeks kesukaran diberi simbol P (proporsi). (Suharsimi: 2013).

Rumus mencari P adalah:

$$P =$$

JS = jumlah seluruh siswa peserta tes

Menurut ketentuan, indeks kesukaran sering diklasifikasikan pada tabel berikut:

Tabel 3. Kriteria reliabilitas

Interval Koefisiensi	Tingkat Hubungan
Soal dengan P 0,00 sampai 0,30	Sangat Sukar
Soal dengan P 0,30 sampai 0,70	Sedang
Soal dengan P 0,70 sampai 1,00	Sangat Mudah

4. Kategorisasi Pemahaman

Pelatih Untuk membantu dalam proses analisis maka dilakukan pengkategorian dalam skala lima didasarkan pada mean ideal (M_i) dan standar deviasi ideal (SD_i). Mengacu pada langkah-langkah tersebut maka pengkategorian dengan skala lima dalam penelitian ini adalah sebagai berikut. (Suharsimi: 2013: 53).

Tabel 4. Kriteria Pengkategorian

Interval Koefisiensi	Tingkat Hubungan
$M_i + 1,5 SD_i$ ke atas	Sangat Tinggi
$M_i + 0,5 SD_i$ s.d $M_i + 1,5 SD_i$	Tinggi
$M_i - 0,5 SD_i$ s.d $M_i + 0,5 SD_i$	Sedang
$M_i - 1,5 SD_i$ s.d $M_i - 0,5 SD_i$	Rendah
$M_i - 1,5 SD_i$ ke bawah	Sangat Rendah

Setelah pengkategorian maka dilakukan penghitungan persentase perolehan tiap-tiap kategori. Rumus mencari persentase menurut Anas Sudijono (2006: 43).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

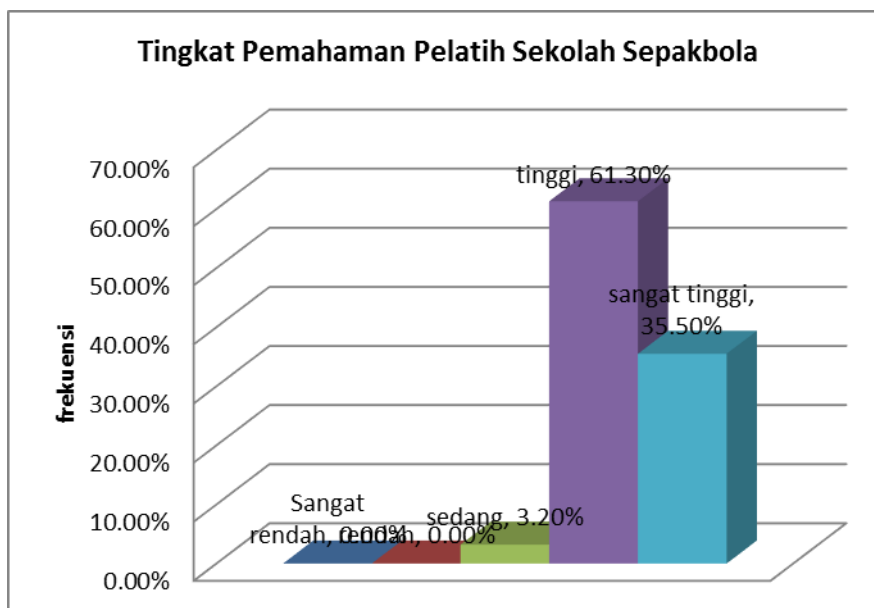
A. Hasil Penelitian

Hasil dalam penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui Tingkat Pemahaman Pelatih Sekolah Sepakbola Di Kabupaten Sleman terhadap Program Latihan Sepakbola. Data hasil penelitian Tingkat Pemahaman Pelatih Sekolah Sepakbola Di Kabupaten Sleman terhadap Program Latihan Sepakbola secara keseluruhan diukur dengan angket yang berjumlah 32 butir pertanyaan, sehingga dengan rentang skor 0 – 1 diperoleh nilai maksimal ideal = 42, dan nilai minimal idealnya = 0. Dengan rentang tersebut maka diperoleh nilai *mean* ideal sebesar = 16 dan simpangan baku ideal = 5,3. Deskripsi hasil penelitian tingkat pemahaman pelatih sekolah sepakbola di Kabupaten Sleman dapat dilihat pada tabel di bawah ini

Tabel 5. Deskripsi Tingkat Pemahaman Pelatih Sekolah Sepakbola Di Kabupaten Sleman

Interval	Kategori	Frekuensi	%
> 24,00	Sangat Tinggi	11	35,5
18,67 – 24,00	Tinggi	19	61,3
13,33 – 18,67	Sedang	1	3,2
8,00 – 13,33	Rendah	0	0
< 8,00	Sangat Rendah	0	0
Jumlah		31	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram terlihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 1. Diagram Tingkat Pemahaman Pelatih Sekolah Sepakbola Di Kabupaten Sleman

Berdasarkan tabel dan gambar diatas diketahui Tingkat Pemahaman Pelatih Sekolah Sepakbola Di Kabupaten Sleman terhadap Program Latihan Sepakbola yang masuk pada kategori sangat tinggi sebesar 35,5 %, pada kategori tinggi sebesar 61,3 %, pada kategori sedang sebesar 3,2 %, kategori rendah sebesar 0 % dan kategori sangat rendah sebesar 0 %. Hasil tersebut diartikan Tingkat Pemahaman Pelatih Sekolah Sepakbola Di Kabupaten Sleman terhadap Program Latihan Sepakbola adalah tinggi.

1. Faktor Program latihan

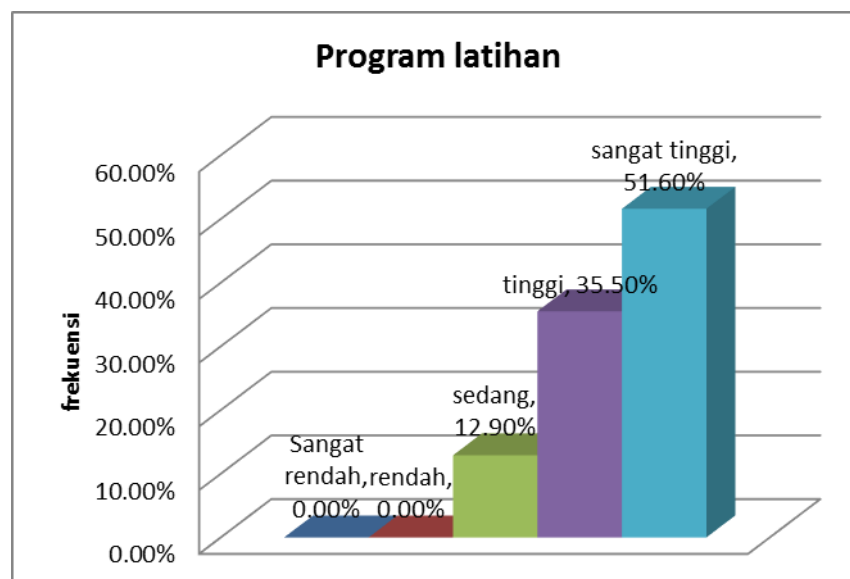
Tingkat Pemahaman pada program latihan sepakbola di ukur dengan butir pernyataan sebanyak 6 butir, sehingga dengan rentang

skor 0 – 1 diketahui nilai maksimal ideal = 6, dan nilai minimal idealnya = 0. Dengan rentang tersebut maka diperoleh nilai *mean* ideal sebesar = 3 dan simpangan baku ideal = 1. Deskripsi hasil penelitian pada faktor program latihan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 6. Deskripsi Faktor Program

Interval	Kategori	Frekuensi	%
> 4,5	Sangat Tinggi	16	51,6
3,5 – 4,5	Tinggi	11	35,5
2,5 – 3,5	Sedang	4	12,9
1,5 – 2,5	Rendah	0	0
< 1, 5	Sangat Rendah	0	0
Jumlah		31	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram terlihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 2. Diagram Faktor Program Latihan

Berdasarkan tabel dan gambar diatas diketahui tingkat pemahaman pelatih sekolah sepakbola pada Program Latihan Sepakbola yang masuk

pada kategori sangat tinggi sebesar 51,60 %, pada kategori tinggi sebesar 35,5 %, pada kategori sedang sebesar 12,9 %, kategori rendah sebesar 0 % dan kategori sangat rendah sebesar 0 %.

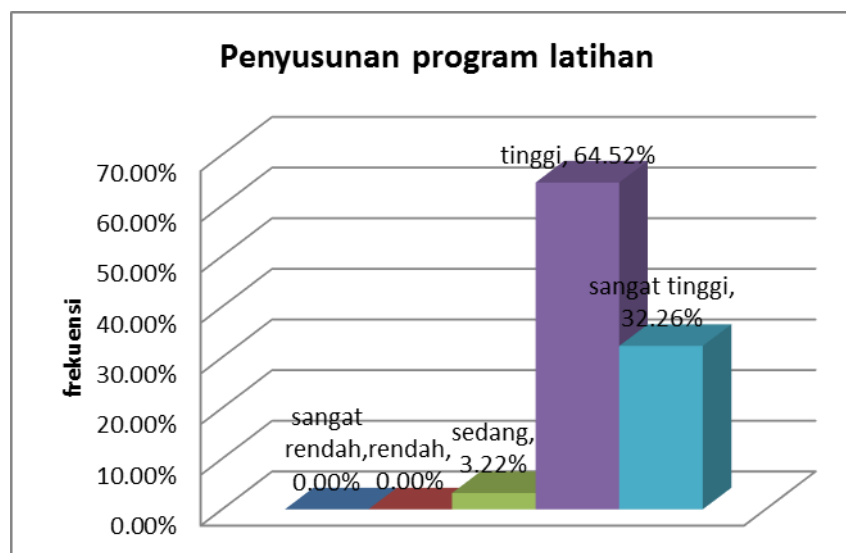
2. Faktor Penyusunan Program Latihan

Hasil penelitian faktor penyusunan program latihan dalam penelitian ini di ukur dengan butir pernyataan sebanyak 19 butir, sehingga dengan rentang skor 0 – 1 diperoleh nilai maksimal ideal = 19 dan nilai minimal idealnya = 0. Dengan rentang tersebut diperoleh nilai mean ideal sebesar = 9,5 dan simpangan baku ideal = 3,167. Deskripsi hasil penelitian pada faktor penyusunan program latihan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 7. Deskripsi Faktor Penyusunan Program Latihan

Interval	Kategori	Frekuensi	%
14,25	Sangat Tinggi	10	32,26
11,08 – 14,25	Tinggi	20	64,52
7,95 – 11,08	Sedang	1	3,22
4,75 – 7,95	Rendah	0	0
4,75	Sangat Rendah	0	0
Jumlah		19	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram terlihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 3. Diagram Faktor Penyusunan Program Latihan

Berdasarkan tabel dan gambar diatas diketahui tingkat pemahaman pelatih sekolah sepakbola pada penyusunan program latihan sepakbola yang masuk pada kategori sangat tinggi sebesar 32,26 %, pda kategori tinggi sebesar 64,52 %, pada kategori sedang sebesar 3,22 %, kategori rendah sebesar 0 % dan kategori sangat rendah sebesar 0 %.

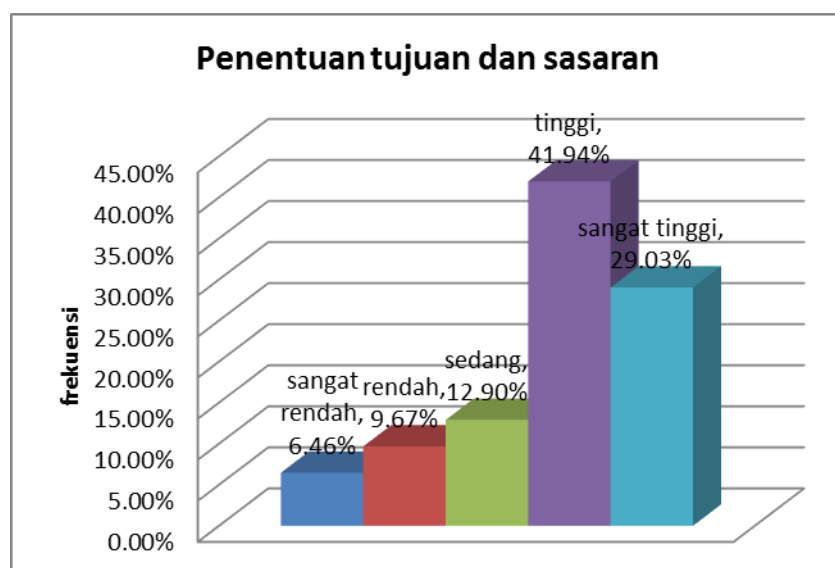
3. Faktor Penentuan Tujuan Dan Sasaran

Hasil penelitian faktor penentuan tujuan dan sasaran dalam penelitian ini di ukur dengan butir pernyataan sebanyak 7 butir, sehingga dengan rentang skor 0 – 1 diperoleh nilai maksimal ideal = 7 dan nilai minimal idealnya 0. Dengan rentang tersebut diperoleh nilai mean ideal sebesar = 3,5 dan simpangan baku ideal = 1,167. Deskripsi hasil penelitian faktor penentuan tujuan dan sasaran dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 8. Deskripsi Faktor Penentuan Tujuan Dan Sasaran

Interval	Kategori	Frekuensi	%
5,25	Sangat Tinggi	9	29,03
4,08 – 5,25	Tinggi	13	41,94
2,92 – 4,08	Sedang	4	12,90
1,75 – 2,92	Rendah	3	9,67
1,75	Sangat Rendah	2	6,46
Jumlah		31	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram terlihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 4. Diagram Faktor Penentuan Tujuan Dan Sasaran

Berdasarkan tabel dan gambar diatas diketahui tingkat pemahaman pelatih sekolah sepakbola pada penentuan tujuan dan sasaran yang masuk pada kategori sangat tinggi sebesar 29,03 %, pda kategori tinggi sebesar 41,94 %, pada kategori sedang sebesar 12,90 %, kategori rendah sebesar 9,67 % dan kategori sangat rendah sebesar 6,46 %.

B. Pembahasan

Pemahaman (*comprehension*) adalah kemampuan seseorang untuk mengerti atau memahami sesuatu setelah sesuatu itu diketahui dan diingat. Dengan kata lain, memahami adalah mengetahui tentang sesuatu dan dapat melihatnya dari berbagai segi. Seorang peserta didik dikatakan memahami sesuatu apabila dapat memberikan penjelasan atau memberi uraian yang lebih rinci tentang hal itu dengan menggunakan kata-katanya sendiri.

Pemahaman pelatih sekolah sepakbola di Kabupaten Sleman terhadap perencanaan program latihan sepakbola dalam penelitian ini diartikan sebagai kemampuan pelatih untuk mengerti atau memahami program latihan sepakbola. Berdasarkan hasil penelitian di atas diperoleh bahwa Tingkat Pemahaman Pelatih Sekolah Sepakbola Di Kabupaten Sleman terhadap Program Latihan Sepakbola yang masuk pada kategori sangat tinggi sebesar 35,5%, pada kategori tinggi sebesar 61,3%, pada kategori sedang sebesar 3,2%, kategori rendah sebesar 0% dan kategori sangat rendah sebesar 0%. Hasil tersebut diartikan Tingkat Pemahaman Pelatih Sekolah Sepakbola Di Kabupaten Sleman terhadap Program Latihan Sepakbola adalah tinggi.

Hasil yang tinggi menunjukan bahwa pelatih sekolah sepakbola di Sleman sangat memahami program latihan yang baik di berikan kepada peserta didiknya. Pemahaman pelatih dalam hal ini tidak hanya

berdasarkan teori akan tetapi secara fisik, mental dan taktik dalam permainan. Pemahaman terhadap program latihan bagi seorang pelatih sangatlah penting, dikarenakan dapat meningkatkan kemampuan anak dalam bermain sepakbola.

Pemahaman pelatih sekolah sepakbola di Kabupaten Sleman Terhadap Program Latihan Sepakbola dalam penelitian ini mencakup pemahaman dalam program latihan, pemahaman dalam penyusunan program latihan dan penentuan tujuan dan sasaran.

Berdasarkan hasil penelitian pemahaman pelatih sekolah sepakbola pada Program Latihan Sepakbola yang masuk pada kategori sangat tinggi sebesar 51,6 %, pada kategori tinggi sebesar 35,5 %, pada kategori sedang sebesar 12,9 %, kategori rendah sebesar 0 % dan kategori sangat rendah sebesar 0 %.. Hasil tersebut diartikan pemahaman pelatih sekolah sepakbola di Kabupaten Sleman pada program latihan adalah sangat tinggi. Pemahaman dalam program latihan mencakup pengertian program latihan, manfaat program latihan dan prinsip-prinsip latihan. Secara teoritis pelatih sekolah sepakbola di Kabupaten Sleman sangat memahami tentang program latihan.

Berdasarkan hasil penelitian pemahaman pelatih sekolah sepakbola pada penyusunan program latihan sepakbola yang masuk pada kategori sangat tinggi sebesar 32,26 %, pada kategori tinggi sebesar 64,52 %, pada kategori sedang sebesar 3,22 %, kategori rendah sebesar 0 % dan kategori sangat rendah sebesar 0 %. Hasil tersebut diartikan

tingkat pemahaman pelatih sekolah sepakbola di Kabupaten Sleman pada penyusunan program latihan sepakbola adalah tinggi. Penyusunan program latihan dalam penelitian ini mencakup program latihan jangka panjang, menengah dan pendek, serta periodisasi latihan. Pelatih sekolah sepakbola di Kabupaten Sleman sangat memahami bagaimana dalam menentukan progra latihan baik jangka panjang, menengah, dan jangka pendek. Hal tersebut sangat peting guna memberi periodosasi latihan agar peserta didik tidak terlalu lelah dalam berlatih dan mampu meningkatkan ketrampilan bermain sepakbola.

Hasil penelitian pada pemahaman pelatih sekolah sepakbola di Kabupaten Sleman pada penentuan tujuan dan sasaran yang masuk pada kategori sangat tinggi sebesar 29,03 %, pada kategori tinggi sebesar 41,94 %, pada kategori sedang sebesar 12,90 %, kategori rendah sebesar 9,67 % dan kategori sangat rendah sebesar 6,46 %. Hasil tersebut dapat diartikan pelatih sekolah sepakbola di Kabupaten Sleman mempunyai pemahaman dalam menentukan tujuan dan sasaran program latihan yang dibuatnya. Tujuan dan sasaran dalam progra latihan yang selama ini di buat oleh pelatih adaah untuk meningkatkan prestasi dan keterampilan pemain sepakbola.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas diperoleh Tingkat Pemahaman Pelatih Sekolah Sepakbola Di Kabupaten Sleman terhadap Program Latihan Sepakbola yang masuk pada kategori sangat tinggi sebesar 45,17 %, pada kategori tinggi sebesar 51,61 %, pada kategori sedang sebesar 3,22 %, kategori rendah sebesar 0 % dan kategori sangat rendah sebesar 0 %. Hasil tersebut diartikan Tingkat Pemahaman Pelatih Sekolah Sepakbola Di Kabupaten Sleman terhadap Program Latihan Sepakbola adalah tinggi.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan diatas, hasil penelitian ini mempunyai implikasi yaitu:

1. Menjadi masukan bagi sekolah sepakbola di Kabupaten Sleman mengenai data pemahaman pelatih sekolah sepakbola di Kabupaten Sleman.
2. Hasil penelitian dapat menjadi referensi dan kajian pustaka bagi peneliti selanjutnya, sehingga dapat dijadikan penelitian yang relevan.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya:

1. Keterbatasan tenaga dan waktu penelitian mengakibatkan peneliti tidak meneliti latar belakang pendidikan pelatih.
2. Peneliti tidak melakukan kroscek secara langsung kepada responden sehingga peneliti tidak mampu mengetahui kebenaran pelatihan dalam menjawab pertanyaan.
3. Kelemahan pada penelitian ini terletak pada teknik pengambilan data dan alat untuk pengambilan data yang mengalami gugur saat di validasi dan hanya memiliki satu poin pertanyaan.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang perlu disampaikan yaitu:

1. Bagi pelatih yang masih mempunyai tingkat pemahaman rendah dan sangat rendah, khususnya pada penyusunan tujuan dan sasaran progra latihan agar lebih menambah wawasan mengenai pemahaman pada program latihan.
2. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya menggunakan sampel dan populasi yang lebih luas serta penambahan variabel lain, sehingga analisa mengenai pemahaman program latihan lebih teridentifikasi secara lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Salim. (2008). Teori Dan Paradigma Penelitian Sosial. Yogyakarta: Tiara Wacana
- A. Luxbacher. (1998). Sepakbola Menuju Sukses Pt. Raja Grafindo
- Anas Sudijono. (2006). Pengantar Statistik Pendidikan. Jakarta: Pt.Raja Grafindo Persada.
- Suharsimi Arikunto. (2002). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: Rineka Cipta.
- Saifudin Azwar. (2012). Reliabilitas Dan Validitas. Edisi 3.Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Benyamin S Bloom. Etc (1956) Psikologi Perkembangan, Bandung. Pt Gramedia. Bnsp.
- Brian yudhi hertanto (2015). Pemahaman pelatih renang tentang program latihan jangka panjang di daerah istimewa yogyakarta. Skripsi: Fik Uny.
- Djoko Pekik Irianto. (2000). Pendidikan Kebugaran Jasmani Yang Efektif Dan Aman. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). Dasar Dasar Kepeatihan. Yogyakarta: Fik Uny.
- Herwin (2013). Matakuliah perencanaan program latihan sepakbola.
- Karno To. (1996). Mengenal Analisis Tes (Pengantar Keprograman Komputer Tes Anates). Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Ikip Bandung
- Mc Kinney (1975). What is a good coach, Lm 14 dalam the principles and problem of coaching, Illinois: charles C Thomas publisher.
- Mufidatul (2013). Pemahaman latihan olahraga terkini.
- Nossek, Jossef. (1982). General Theory Of Training.Lagos: Pan Africa Press, Ltd.
- Pate, Rotella dan MC Clenaghan. (1993). Scientific Foundationof Coaching. New York : Sounders College Publishing.
- Pedoman Dasar PSSI Diakses dalam (Sumber: www.pssi.org.com). Diunduh pada tanggal 21 Juli 2016 pada pukul 10.00 WIB
- Rusli Lutan. (2000). Dasar-Dasar Kepeatihan. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.

- Sarumpaet. Dkk. (1992). Permainan Besar, Padang: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.
- Sauma bara. (2011). Dasar-Dasar Kepelatihan. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Soedjono (1985). Sepakbola Teknik Dan Kerjasama. Yogyakarta: Ikip Yogyakarta.
- Soedjono Dkk. (1999). Sepakbola Teknik Dan Kerjasama. Yogyakarta: Ikip Yogyakarta.
- Soekatamsi (1994). Permainan Sepakbola. Jakarta
- Sofyan Siregar. (2010). Statistik Deskriptif Untuk Penelitian. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Sucipto. (2000). Sepakbola Teknik Dan Kerjasama. Yogyakarta: Ikip Yogyakarta.
- Sudaryono (2012). Sepakbola Teknik Dan Kerjasama. Yogyakarta: Ikip Yogyakarta.
- Sugiyanto. Fx. (1999). Periode Tapering Bagi Perenang. Majalah Olahraga Volume 5, Edisi Desember 1999. Hal. 13-21.
- Sugiyono. (2010). Metodepenelitian Kuantitatif Kualitatif & Rnd. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2010). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: Pt Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto.(2002). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: Pt Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto.(2003). Manajemen Penelitian. Jakarta: Pt Rineka Cipta.
- Sukadiyanto (2011). Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: Cv. Lubuk Agung.

Sukadiyanto. (2002). Teori Dan Metodologi Melatih Fisik P. Yogyakarta: Fik
Uny.

Sukintaka. (1979). Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung:
Cv. Lubuk Agung.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat permohonan ijin

Lamp : 1 bendel Proposal penelitian.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

Kepada :
Yth. Dekan FIK-Universitas Negeri Yogyakarta
Jalan Kolombo No. 1
Yogyakarta.

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak Dekan berkenan membuat surat ijin penelitian bagi :

Nama Mahasiswa : Irian Mashud Abdullah
Nomor Mahasiswa : 12602241004
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO).
Judul Skripsi : Tingkat pembinaan pelatih Sekolah Sepakbola di kabupaten Sleman terhadap program latihan.

Pelaksanaan pengambilan data :

Bulan : 8 Maret 2016 s.d 15 Maret 2016
Tempat : Di kabupaten Sleman

Atas perhatian, bantuan dan terkabulnya permohonan ini, diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 29 februari 2016

Yang mengajukan,

Irian Mashud Abdullah
NIM. 1260 22 41 004

Mengetahui :

Kaprodi PKO



Dr. Siswantoyo, M.Kes.
NIP. 19720310 199903 1 002.

Dosen Pembimbing



Dr. Sabagyo Irianto, M. Pd.
NIP. 196210101 988 121 001.



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 109.a/UN.34.16/PP/2016.
Lamp : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Uji Coba Penelitian.

03 Maret 2016.

Yth : 1. Pengelola SSB Brawijaya
2. Pengelola SSB MAS.
3. Pengelola SSB GAMA.


Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin uji coba penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Inam Mashud Abdullah.
NIM : 12602241004.
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO).

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Maret s.d April 2016.
Tempat/Obyek : Di Kabupaten Sleman.
Judul Skripsi : Tingkat Pemahaman Pelatih Sekolah Sepak Bola di Kabupaten Sleman Terhadap Program Latihan.

Demikian surat ijin uji coba penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,

Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP-19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kaprodi PKO.
2. Pembimbing TAS.
3. Mahasiswa ybs.



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 109/UN.34.16/PP/2016.
Lamp : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

03 Maret 2016.

Yth : **Bupati Sleman**
c.q. Kepala Kantor Kesatuan Bangsa
Kab. Sleman.

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Inam Mashud Abdullah.
NIM : 12602241004.
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO).

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Maret s.d April 2016.
Tempat/Obyek : Di Kabupaten Sleman.
Judul Skripsi : Tingkat Pemahaman Pelatih Sekolah Sepak Bola di Kabupaten Sleman Terhadap Program Latihan.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,



Prof. Dr. Wayan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kaprodi PKO.
2. Pembimbing TAS.
3. Mahasiswa ybs.



IKATAN SEKOLAH SEPAKBOLA SLEMAN

Telp : : 081328323538, 085729037464



SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan, IKA SSB Sleman (Ikatan Sekolah Sepakbola) Kab.Sleman, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa di bawah ini :

Nama : Inam Mashud Abdullah
NIM : 12602241004
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO)
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Telah melakukan pengambilan data untuk skripsi di organisasi sepakbola IKA SSB Sleman dengan judul "Tingkat Pemahaman Pelatih Sekolah Sepak Bola di Kabupaten Sleman Terhadap Program Latihan. " pada :

Tanggal : Maret s.d April 2016
Tempat : SSB di Kabupaten Sleman

Demikian surat ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Sleman 29 April 2016
Ketua IKA SSB Sleman




Widodo

Lampiran 2. Surat Keterangan Expert Judgment

PERMOHONAN JUDGEMENT

Hal : Surat Permohonan menjadi Ekpert Judgement

Lamp : Angket Penelitian

Kepada Yth.

Bapak Drs. Herwin, M.Pd.

di Tempat

Dengan, hormat

Sehubungan dengan penelitian yang akan saya lakukan dengan judul “TINGKAT PEMAHAMAN PELATIH SEKOLAH SEPAKBOLA DI KABUPATEN SLEMAN TERHADAP PROGRAM LATIHAN” maka dengan ini saya memohon kepada Bapak untuk berkenan memberikan masukan terhadap instrumen penelitian sebagai expert judgement. Masukan tersebut sangat membantu tingkat kepercayaan hasil penelitian yang akan saya lakukan.

Demikian permohonan ini saya sampaikan, besar harapan saya agar Bapak berkenan dengan permohonan ini. Atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih

Yogyakarta 4 Februari 2016

Mengetahui

Dosen Pembimbing

Drs. Subagyo Irianto, M.pd

196210101988121001

Hormat Saya



Inam Mashud Abdullah

12602241004

PERMOHONAN EXPERT JUDGEMENT

Hal : Surat Permohonan menjadi Ekpert Judgement

Lamp : Angket Penelitian

Kepada Yth.

Bapak Nawan Primasoni, M.Or

di Tempat

Dengan, hormat

Sehubungan dengan penelitian yang akan saya lakukan dengan judul "*Tingkat Pemahaman Pelatih Sekolah Sepakbola di Kabupaten Sleman terhadap Program Latihan*" maka dengan ini saya memohon kepada Bapak untuk berkenan memberikan masukan terhadap instrumen penelitian sebagai expert judgement. Masukan tersebut sangat membantu tingkat kepercayaan hasil penelitian yang akan saya lakukan.

Demikian permohonan ini saya sampaikan, besar harapan saya agar Bapak berkenan dengan permohonan ini. Atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih

Yogyakarta, 4 Februari 2016

Mengetahui

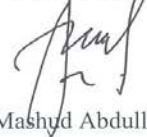
Dosen Pembimbing



Subagyo Irianto, M. Pd.

196210101988121001

Hormat Saya



Inam Mashyud Abdullah

12602241004

SURAT KETERANGAN EXPERT JUDGEMENT

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Drs. Herwin, M. Pd.
NIP : 196502021993121001
Pekerjaan : Dosen FIK UNY

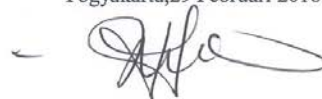
Menerangkan bahwa instrumen penelitian yang berjudul "*Tingkat Pemahaman Pelatih Sekolah Sepakbola di Kabupaten Sleman terhadap Program Latihan*" yang telah di buat oleh:

Nama : Inam Mashud Abdullah
NIM : 12602241004
PRODI : PKO

Telah diperiksa dan dinyatakan layak untuk dijadikan instrument penelitian.

Demikian surat ini dibuat, agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 29 Februari 2016



Drs. Herwin, M. Pd.

NIP 196502021993121001

SURAT KETERANGAN EXPERT JUDGEMENT

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nawan Primasoni, M, Or.

NIP : 198405212008121001

Pekerjaan : Dosen FIK UNY

Menerangkan bahwa instrumen penelitian yang berjudul "*Tingkat Pemahaman Pelatih Sekolah Sepakbola di Kabupaten Sleman terhadap Program Latihan*" yang telah di buat oleh:

Nama : Inam Mashud Abdullah

NIM : 12602241004

PRODI : PKO

Telah diperiksa dan dinyatakan layak untuk dijadikan instrument penelitian.

Demikian surat ini dibuat, agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 29 Februari 2016



Nawan Primasoni, M, Or.

NIP 198405212008121001

Lampiran 3. Uji Validitas Dan Reliabilitas

Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

	N	%
Valid	15	100,0
Cases Excluded ^a	0	,0
Total	15	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted	
VAR00001	15,3333	65,238	,454	,956	valid
VAR00002	15,6000	60,257	,230	,958	gugur
VAR00003	15,7333	61,210	,657	,954	valid
VAR00004	15,6667	58,952	,972	,950	valid
VAR00005	15,6000	61,686	,634	,954	valid
VAR00006	15,6667	58,952	,972	,950	valid
VAR00007	15,4000	63,971	,477	,956	valid
VAR00008	15,6667	58,952	,972	,950	valid
VAR00009	15,5333	61,124	,761	,953	valid

VAR00010	15,8667	60,981	,700	,954	valid
VAR00011	15,6000	61,971	,595	,955	valid
VAR00012	15,6667	58,952	,972	,950	valid
VAR00013	15,4667	62,410	,642	,954	valid
VAR00014	15,8000	63,457	,472	,957	valid
VAR00015	15,6667	60,810	,723	,953	valid
VAR00016	15,6667	63,381	,389	,957	valid
VAR00017	15,6667	58,952	,972	,950	valid
VAR00018	15,5333	65,267	,176	,959	Gugur
VAR00019	15,4667	62,981	,552	,955	valid
VAR00020	15,6667	58,952	,972	,950	valid
VAR00021	15,4667	62,410	,642	,954	valid
VAR00022	15,6000	62,829	,480	,956	valid
VAR00023	16,0000	64,857	,233	,958	Gugur
VAR00024	15,6667	58,952	,972	,950	valid
VAR00025	15,4000	63,971	,477	,956	valid

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted	Keterangan
VAR00026	5,5333	11,267	,890	,906	valid
VAR00027	5,5333	12,552	,485	,929	valid
VAR00028	5,4667	11,981	,691	,918	valid
VAR00029	5,4000	11,829	,799	,912	valid
VAR00030	5,4667	12,267	,599	,922	valid
VAR00031	5,6000	11,971	,648	,920	valid
VAR00032	5,7333	11,781	,722	,916	valid
VAR00008	5,4000	11,829	,799	,912	valid
VAR00009	5,5333	11,267	,890	,906	valid
VAR00010	5,5333	12,124	,615	,922	valid

$$Df = N - 2$$

$$13 = 15 - 2$$

$$r \text{ tabel} = 0,441$$

Jika *corrected item total correlation* < 0,441, maka butir pertanyaan dinyatakan gugur

Lampiran 4. Statistik Data Penelitian

Frequencies

Statistics

		Pemahaman Pelatih	Program latihan	Penyusunan program latihan	Penentuan tujuan dan sasaran
N	Valid	31	31	31	31
	Missing	0	0	0	0
Mean		23,2581	4,6129	13,9355	4,7097
Median		23,0000	5,0000	14,0000	5,0000
Mode		22,00	4,00	14,00	5,00
Std. Deviation		2,79246	,98919	1,63168	1,67717
Minimum		18,00	3,00	10,00	1,00
Maximum		28,00	6,00	17,00	7,00
Sum		721,00	143,00	432,00	146,00

Frequency Table

Pemahaman Pelatih

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 18,00	1	3,2	3,2	3,2
19,00	3	9,7	9,7	12,9
20,00	2	6,5	6,5	19,4
21,00	1	3,2	3,2	22,6
22,00	6	19,4	19,4	41,9
23,00	4	12,9	12,9	54,8

24,00	3	9,7	9,7	64,5
25,00	4	12,9	12,9	77,4
26,00	2	6,5	6,5	83,9
27,00	3	9,7	9,7	93,5
28,00	2	6,5	6,5	100,0
Total	31	100,0	100,0	

Program latihan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
3,00	4	12,9	12,9	12,9
4,00	11	35,5	35,5	48,4
Valid 5,00	9	29,0	29,0	77,4
6,00	7	22,6	22,6	100,0
Total	31	100,0	100,0	

Penyusunan program latihan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
10,00	1	3,2	3,2	3,2
12,00	5	16,1	16,1	19,4
13,00	6	19,4	19,4	38,7
14,00	9	29,0	29,0	67,7
Valid 15,00	4	12,9	12,9	80,6
16,00	4	12,9	12,9	93,5
17,00	2	6,5	6,5	100,0
Total	31	100,0	100,0	

Penentuan tujuan dan sasaran

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1,00	2	6,5	6,5	6,5
2,00	3	9,7	9,7	16,1
3,00	1	3,2	3,2	19,4
4,00	3	9,7	9,7	29,0
Valid 5,00	13	41,9	41,9	71,0
6,00	5	16,1	16,1	87,1
7,00	4	12,9	12,9	100,0
Total	31	100,0	100,0	

Lampiran 5. Angket Penelitian

Butir Tes Penelitian

TES PENELITIAN

Tingkat Pemahaman Pelatih Sekolah Sepakbola

Di Kabupaten Sleman

Pada Program Latihan

A. Biodata Responden

Nama Lengkap :

Jenis Kelamin : L/ P

Umur :

Pelatih di SSB :

B. Petunjuk Pengisian

1. Pilihlah jawaban a, b, c, atau d dengan menggunakan tanda (X) pada SOAL pilihan jawaban yang anda anggap benar.
 2. Apabila soal berupa uraian maka jawab dengan mengisi pada kotak yang disediakan.
 3. Jawablah seluruh pertanyaan yang ada dengan teliti, dan jangan mengosongkan jawaban.
 4. Apabila telah selesai dalam mengerjakan lembar tes, harap lembar tes segera dikembalikan kepada peneliti.
-
1. Dibawah ini merupakan pengertian program latihan yang benar adalah?
 - a. Kegiatan berlatih melatih yang dipimpin oleh pelatih dan dijalankan oleh atlet dalam proses latihan.
 - b. Proses latihan yang dilakukan secara sistematis, berulang-ulang di mana beban dan intensitas latihan makin hari makin bertambah
 - c. Materi latihan yang disusun secara sistematis yang akan dilaksanakan menggunakan metode yang benar dalam proses latihan.
 - d. Semua jawaban salah
 2. Apa yang di maksud dengan Perencanaan Latihan Jangka panjang?
 - a. Perencanaan materi latihan yang disusun untuk dilaksanakan kurang dari 6 bulan
 - b. Perencanaan materi latihan yang disusun untuk dilaksanakan lebih dari 6 bulan sampai 1 tahun

- c. Perencanaan materi latihan yang disusun untuk dilaksanakan lebih dari 1 tahun kurang dari 2 tahun
 - d. Perencanaan materi latihan yang disusun untuk dilaksanakan lebih dari 2 tahun
3. Maksud dari volume latihan dalam program latihan jangka panjang ialah?
- a. Beban latihan yang biasa dinyatakan dengan satuan jarak, beban berat yang diangkat, jumlah set dalam latihan *interval* dan sirkuit sebagai ukuran rangsangan motorik dalam suatu unit latihan.
 - b. Ulangan gerak berapa kali atlet harus melakukan gerak setiap giliran
 - c. Jumlah waktu secara keseluruhan dalam satu sesi/unit latihan mulai dari pembukaan sampai dengan penutup
 - d. Semua jawaban salah
4. Ukuran yang menunjukkan kualitas suatu rangsang yang diberikan selama latihan berlangsung merupakan pengertian dari...
- a. Intensitas Latihan
 - b. Volume Latihan
 - c. Prinsip Latihan
 - d. Dosis Latihan
5. Berapa lama program latihan jangka pendek tersebut?
- a. 5 sampai 12 tahun
 - b. 2 sampai 4 tahun
 - c. Kurang dari 1 tahun
 - d. Semua jawaban salah
6. Kemampuan seseorang untuk bergerak cepat dan dapat merubah arah gerakan atau kondisi tubuh secara berulang-ulang di sebut apa?
- a. Kecepatan
 - b. Daya tahan
 - c. Kekuatan
 - d. Kelincahan
7. Salah satu hal penting pada tahap dasar untuk atlet sepakbola yang baru mulai belajar di sekolah sepakbola dalam perencanaan program latihan adalah?
- a. Memberikan latihan taktik
 - b. Pencapaian kondisi fisik yang prima
 - c. Mengkombinasi berbagai macam gerak (multilateral)
 - d. Semua jawaban salah

8. Materi apa yang cocok diberikan untuk anak usia dini yang baru memulai latihan sepakbola?
- Pencapaian kondisi fisik yang prima
 - Mengembangkan kapasitas fisik
 - Memberikan teori tentang taktik
 - Mengembangkan keterampilan dasar
9. Definisi dari *ONE REPETITION MAXIMUM (1 RM)* adalah...
- Mengulangi latihan dari awal secara maksimal
 - Kemampuan mengulangi materi latihan selama berulang ulang
 - kemampuan melakukan atau mengangkat beban secara maksimal dalam satu kali kerja
 - semua jawaban salah
10. pengertian dari istilah seri atau sirkuit latihan adalah...
- Beban latihan yang biasa dinyatakan dengan satuan jarak
 - Jumlah ulangan untuk satu jenis butir latihan
 - Keberhasilan dalam menyelesaikan serangkaian butir latihan yang berbeda-beda
 - Latihan fisik yang intensif
11. Apa sasaran atau isi latihan pada tahap lanjutan, kecuali?
- Memperbaiki kemampuan koordinasi
 - Mengajarkan keterampilan yang lebih sulit dan rumit
 - Kebebasan dalam memilih taktik
 - Latihan fisik khusus mengarah pada spesialisasi
12. Apa tujuan dari latihan tahap lanjutan dalam perencanaan latihan jangka panjang?
- Pengembangan kapasitas fisik atlet
 - Pengembangan koordinasi gerak *passing control*
 - Meningkatkan pengetahuan taktik
 - Semua jawaban benar
13. Metode Latihan apa yang cocok untuk atlet sepakbola yang dalam waktu 3 minggu lagi akan mengikuti kompetisi?
- Metode Latihan ballfilling
 - Metode Latihan kekuatan
 - Metode Latihan *Agility*
 - Metode Taktik dan Teknik

14. Tahap Persiapan merupakan tahap yang sangat penting dalam program latihan tahunan secara keseluruhan, apa yang sebaiknya di berikan oleh pelatih selama tahap persiapan, kecuali...
- Fisik
 - Teknik dan taktik
 - Persiapan mental
 - Multilateral
15. Apa yang di maksud dengan 1 mikro dalam istilah periodisasi latihan?
- 1 tahun
 - 1 bulan
 - 1 minggu
 - Semua jawaban salah
16. Apa yang di maksud dengan 1 makro dalam istilah periodisasi latihan?
- 1 tahun
 - 1 bulan
 - 1 minggu
 - Semua jawaban salah
17. Dalam periodisasi latihan, pada tahap pertandingan terdiri dari?
- Pertandingan awal dan pertandingan akhir
 - Kompetisi awal dan kompetisi akhir
 - Pra-kompetisi dan kompetisi utama
 - Semua jawaban salah
18. Apa yang dimaksud dengan masa transisi dalam istilah program latihan?
- Atlet diistirahatkan secara total dari kegiatan berolahraga dan aktifitas fisik
 - Atlet diberikan porsi tambahan seperti latihan kekuatan atau agility
 - Atlet diistirahatkan secara aktif serta melakukan aktifitas seperti senam, berenang, dan jogging
 - Atlet dihimbau agar beristirahat di rumah agar dapat mengembalikan performa dengan baik
19. Maksud dari prinsip-prinsip latihan ialah...
- Suatu program latihan yang harus di terpakan dalam proses latihan.
 - Rancangan suatu program latihan yang disusun untuk para atlet agar dapat di terapkan dan di laksanakan ketika latihan individu

- c. Merupakan suatu pegangan seseorang dalam melakukan kegiatan atau latihan olahraga agar tujuan yang diharapkan dapat tercapai
 - d. Perencanaan latihan yang disusun oleh pelatih agar dapat dilaksanakan oleh atlet di setiap masa latihan
20. Apa pengertian dari prinsip dasar *continuitas*?
- a. Latihan yang dilakukan secara terus menerus dengan beban lebih selama satu minggu
 - b. Latihan dilakukan secara teratur, terus menerus dan berkelanjutan sehingga minimal mempunyai fungsi mempertahankan kondisi kebugaran agar tidak menurun tetapi dapat meningkatkan
 - c. Latihan yang dilakukan secara terus menerus dengan beban ringan dan cenderung menurun selama satu minggu
 - d. Semua jawaban salah
21. Dibawah ini merupakan manfaat dari menerapkan prinsip-prinsip latihan, kecuali?
- a. Dapat mencapai tujuan yang sesungguhnya
 - b. Menjadikan atlet lebih disiplin dalam proses latihan
 - c. Mengajarkan atlet agar mencari kemenangan dengan cara apapun
 - d. Agar lebih mudah mengontrol perilaku atlet
22. Dalam menerapkan prinsip latihan apa yang harus dihindari oleh seorang pelatih?
- a. Memberikan latihan secara terus menerus dan berkelanjutan atau *continue*
 - b. Latihan bersifat spesifik atau harus di sesuaikan dengan tujuan yang akan dilaksanakan
 - c. Memaksakan kemampuan atlet untuk kepentingan tim
 - d. Pembebanan latihan harus *overload*

SOAL ESAI

23. Program latihan terbagi menjadi berapa, sebutkan?
24. Dalam periodisasi latihan di bagi menjadi berapa fase latihan, sebutkan?
25. Untuk melatih tehnik, taktik dan mental sebaiknya dirancang dan dimasukan kedalam tahap apa?
26. Dalam hitungan persen (%), Bobot volume latihan *taktik* pada Sub-fase pra-kompetisi adalah?
27. Jawab istilah-istilah yang ada di dalam program latihan di bawah ini dengan benar?

	PERENCANAAN LATIHAN TAHUNAN				
FASE LATIHAN	27 ?		28 ?		TRANSISI
SUB-FASE LATIHAN	29 ?	30?	31 ?	32 ?	TRANSISI
SIKLUS MAKRO					
SIKLUS MIKRO					

Lampiran 6. Gambar penelitian











Data Uji Coba

Resp	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1
4	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1
5	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1
6	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1
7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1
11	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1
13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
14	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1
15	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0
B	14	10	8	9	10	9	13	9	11	6	10	9	12	7	9	9	9	11	12	9	12	10	4	9	13
P	0,93	0,66	0,53	0,6	0,66	0,6	0,86	0,6	0,73	0,4	0,66	0,6	0,8	0,46	0,6	0,6	0,6	0,73	0,8	0,6	0,8	0,66	0,26	0,6	0,86
Kskrn	Mudah	Sukar	Sukar	Sukar	Sukar	Sukar	Mudah	Sukar	Mudah	Sukar	Sukar	Sukar	Mudah	Sukar	Sukar	Sukar	Sukar	Mudah	Mudah	Sukar	Mudah	Sukar	Sangat Sukar	Sukar	Mudah

Responden	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
3	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1
4	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
5	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0
6	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1
7	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1
8	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0
9	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0
10	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
12	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1
13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Jumlah	9	9	10	11	10	8	6	11	9	9
P	0,6	0,6	0,6666667	0,7333333	0,6666667	0,5333333	0,4	0,7333333	0,6	0,6
Kesukaran	Sukar	Sukar	Sukar	Sukar	Sukar	Sukar	Sukar	Mudah	sukar	Sukar

Data Penelitian

Resp	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	Jml	Ktgr
1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	tinggi
2	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	22	tinggi
3	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	21	tinggi
4	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	25	sangat tinggi
5	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	20	tinggi
6	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	26	sangat tinggi
7	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	22	tinggi
8	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	24	tinggi
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	28	sangat tinggi
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	27	sangat tinggi
11	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	22	tinggi
12	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	23	tinggi
13	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	22	tinggi
14	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	25	sangat tinggi
15	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	22	tinggi
16	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	19	tinggi
17	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	23	tinggi
18	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	24	tinggi

19	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	18	sedang	
20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	27	sangat tinggi	
21	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	22	tinggi	
22	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	26	sangat tinggi	
23	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	28	sangat tinggi
24	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	25	sangat tinggi
25	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	23	tinggi
26	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	25	sangat tinggi	
27	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	24	tinggi
28	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	27	sangat tinggi	
29	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	19	tinggi	
30	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	19	tinggi	
31	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	23	tinggi	

Resp	1	19	20	21	22	23	Jumah	Kategori	2	3	4	5	6	14	15	16	17	18	24	25	26	27	28	29	30	31	32	jml	Kategori
1	0	0	1	1	1	1	4	tinggi	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	tinggi
2	1	1	0	0	1	1	4	tinggi	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	16	sangat tinggi
3	1	1	0	1	1	1	5	Sangat Tinggi	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	12	tinggi
4	1	1	1	1	1	1	6	Sangat Tinggi	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	14	tinggi
5	1	1	0	1	1	1	5	Sangat Tinggi	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	13	tinggi
6	1	1	1	1	1	1	6	Sangat Tinggi	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	14	tinggi
7	1	0	1	1	1	1	5	Sangat Tinggi	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	12	tinggi
8	1	0	1	1	1	0	4	tinggi	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	13	tinggi
9	1	1	1	1	1	1	6	Sangat Tinggi	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	15	sangat tinggi
10	1	1	0	0	1	1	4	tinggi	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	16	sangat tinggi
11	0	1	1	1	1	1	5	Sangat Tinggi	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	13	tinggi
12	1	1	1	1	1	1	6	Sangat Tinggi	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	12	tinggi
13	1	1	0	1	0	1	4	tinggi	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	13	tinggi
14	1	1	0	0	0	1	3	sedang	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	17	sangat tinggi
15	1	1	0	0	0	1	3	sedang	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	13	tinggi
16	1	1	0	1	0	1	4	tinggi	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	14	tinggi
17	1	1	0	1	0	1	4	tinggi	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	14	tinggi

18	1	1	1	1	0	1	5	Sangat Tinggi	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	12	tinggi	
19	1	1	0	0	0	1	3	sedang	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	10	sedang	
20	1	1	1	1	1	0	5	Sangat Tinggi	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	16	sangat tinggi	
21	0	1	1	1	1	0	4	tinggi	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	13	tinggi	
22	1	1	1	1	1	1	6	Sangat Tinggi	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	15	sangat tinggi	
23	1	1	1	1	1	1	6	Sangat Tinggi	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	17	sangat tinggi	
24	1	1	1	1	1	0	5	Sangat Tinggi	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	15	sangat tinggi
25	1	1	0	0	1	1	4	tinggi	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	16	sangat tinggi	
26	0	1	1	1	1	1	5	Sangat Tinggi	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	14	tinggi	
27	1	0	1	1	1	1	5	Sangat Tinggi	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	14	tinggi	
28	1	1	1	1	1	1	6	Sangat Tinggi	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	15	sangat tinggi	
29	0	0	1	1	1	0	3	sedang	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	12	tinggi	
30	1	1	0	1	0	1	4	tinggi	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	14	tinggi	
31	1	1	0	1	0	1	4	tinggi	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	14	tinggi	

Resp	7	8	9	10	11	12	13	Jumlah	Kategori
1	1	1	0	0	0	0	0	2	rendah
2	0	1	0	0	0	1	0	2	rendah
3	1	1	0	0	0	1	1	4	sedang
4	1	0	1	0	1	1	1	5	tinggi
5	0	0	0	0	0	1	1	2	rendah
6	1	0	1	1	1	1	1	6	sangat tinggi
7	1	1	0	0	1	1	1	5	tinggi
8	1	1	1	1	1	1	1	7	sangat tinggi
9	1	1	1	1	1	1	1	7	sangat tinggi
10	1	1	1	1	1	1	1	7	sangat tinggi
11	0	1	0	1	1	0	1	4	sedang
12	0	1	1	1	1	1	0	5	tinggi
13	1	1	0	1	1	1	0	5	tinggi
14	0	1	0	1	1	1	1	5	tinggi
15	1	1	0	1	1	1	1	6	sangat tinggi
16	0	1	0	0	0	0	0	1	sangat rendah
17	0	1	0	1	1	1	1	5	tinggi
18	1	1	1	1	1	1	1	7	sangat tinggi
19	0	0	1	1	1	1	1	5	tinggi
20	1	1	1	1	1	1	0	6	sangat tinggi
21	1	1	0	0	1	1	1	5	tinggi
22	1	1	1	0	0	1	1	5	tinggi
23	0	1	1	1	1	0	1	5	tinggi

24	1	1	0	1	0	1	1	5	tinggi
25	1	1	0	0	0	1	0	3	sedang
26	1	1	1	0	1	1	1	6	sangat tinggi
27	0	1	1	0	1	1	1	5	tinggi
28	0	1	1	1	1	1	1	6	sangat tinggi
29	1	1	1	0	1	0	0	4	sedang
30	0	1	0	0	0	0	0	1	sangat rendah
31	0	1	0	1	1	1	1	5	tinggi